Revista del Consumidor

BAJO LA LUPA
MITOS DEL MICROONDAS
LEE EL INSTRUCTIVO, SIGUE LAS INSTRUCCIONES

PLATILLO SABIO
CUARESMA 2021
INGREDIENTES DE TEMPORADA

ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD
CAFEÍNA
EN ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS

HORNOS DE MICROONDAS
COMPRA INFORMADO

VUELVE A CRECER

AL CARBÓN O TOSTADO
CON MODERACIÓN

VACUNA CONTRA COVID-19
LO QUE DEBES SABER

VITAMINAS Y MINERALES
¿CUÁLES Y CÓMO CONSUMIRLOS?

MAR. 2021
529
ISSN 0185-8874

UNA LUZ AL
FINAL DEL TÚNEL
QUCHO

ECONOMÍA | PROFECO

Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la **Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial.**

EDITORIAL

VOLVAMOS A CRECER

Es verdad, todo cambió y sigue cambiando, las cosas son diferentes ahora, provocan incertidumbre, es verdad. Pero hay ciclos que se repiten una y otra vez para recordarnos que pase lo que pase podemos volver a empezar. Como la primavera.

Las ciudades se vuelven a pintar de colores con las flores en los árboles que anuncian la llegada de una nueva estación, y con ella una nueva oportunidad para transformarnos desde el amor y no desde el miedo.

En esta edición de la Revista del Consumidor aprovechamos la ocasión para conmemorar el Día Internacional de la Mujer, influyendo positivamente en la vida de las mujeres mexicanas, proporcionándoles herramientas que les permitan brindar soluciones efectivas en su administración personal, familiar y en su vida diaria.

Además, de principio a fin, podrás encontrar artículos que sin lugar a dudas te ayudarán a seguir nutriéndote con información para alcanzar ese anhelo de crecer y convertirnos en consumidores sabios.

Colaboradores

Arturo Anaya Vera
Alma Beade Ruelas
Antonio Reyes Luna
Andrea Talamantes
Alfonso Guati Rojo Sánchez
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Clara Rodríguez
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Francisco Vergara Solana
Isaura Hernández Rodríguez
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
María del Carmen Limón Moreno
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Paulo César Rodríguez Dávila
Rodrigo Torres
Susana Frías de Cristóbal
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

De Temporada
4
NARANJA

Tecnología Doméstica Profeco
6

JABÓN EXFOLIANTE DE NARANJA

Tendencias
8
VUELVE A CRECER

Consultorio
10

MICRONUTRIMENTOS

Medio Ambiente
34

CONSERVEMOS NUESTROS MARES Y SUS RECURSOS

A Cuidarnos
36
AL CARBÓN Y TOSTADOS: CON MODERACIÓN

Del Huerto
38
CONOCE LAS MACETAS DE TELA

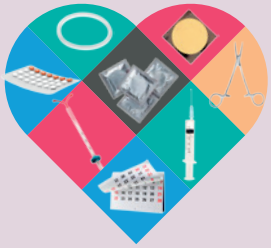
Hazlo Tú Mismo
40

APROVECHA TUS HORTALIZAS

Entorno Digital
60
LA "LEY OLIMPIA" Y EL COMBATE A LA VIOLENCIA DIGITAL

Nadie Afuera
62
SEXISMO Y PUBLICIDAD

Brújula de Compra
64



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

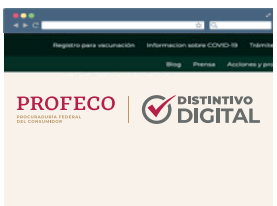
A Libro Abierto
68
TRES ESCRITORAS, UN MISMO TEMA: MUJERES

Consumo Responsable
72
UN DÍA DEDICADO A LOS CONSUMIDORES

Qué Hacer Si
74

CÓDIGO DE ÉTICA EN MATERIA DE COMERCIO ELECTRÓNICO

Profeco Informa
78
DISTINTIVO DIGITAL PROFECO



Reporte Especial
82

TRÁMITES ANTE LA DIRECCIÓN GENERAL DE NORMAS

Gente Grande
86
VACÚNATE, ES TU TURNO

Estudios de Calidad PROFECO

Platillo Sabio Profeco
30
SOPA DE MARISCOS Y FILETE DE PESCADO EN SALSA DE CILANTRO

Bajo la Lupa
42

HORNO DE MICROONDAS

Finanzas Personales
70

LIBROS ELECTRÓNICOS O IMPRESOS

En Números
90

VACUNA CONTRA COVID-19

12 Cafeína en alimentos y bebidas no alcohólicas

Conoce la cantidad de cafeína que contienen algunos de los productos que consumes.

44 Hornos de microondas

Si necesitas rapidez y comodidad al calentar alimentos o bebidas, estos aparatos te ayudarán.

...Consume... NARANJA esta temporada

Uno de los cítricos más consumidos en el mundo.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La naranja es originaria de China, llegó a la región del Mediterráneo y de ahí a nuestro continente alrededor del año 1565.

Crece en árboles pequeños muy sensibles a las bajas temperaturas y requiere de mucha luz y agua para la maduración de los frutos. Sus flores son blancas y muy aromáticas.

BENEFICIOS		
• Es un potente antioxidante.	• Es una excelente fuente de vitamina C, fibra y potasio.	• Aporta magnesio, fósforo y, en menor cantidad, calcio.
• Ayuda a normalizar los niveles altos de colesterol en sangre debido a la presencia de pectina (fibra soluble).	• Refuerza las defensas del organismo y previene y combate los procesos infecciosos de origen vírico o bacteriano.	• Ayuda a combatir la anemia ya que su contenido en vitamina C favorece la absorción de hierro por el organismo.

Checa nuestra **edición 517** y entérate sobre las grandes diferencias que hay entre el jugo de naranja natural y el procesado.

LA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

El mayor productor de naranja es Veracruz, seguido de Nuevo León y Tamaulipas.

Hay dos especies de naranja muy similares en la forma, pero diferentes en cuanto a su utilización.

Naranja amarga (*Citrus aurantium*)

Su árbol se utiliza más bien como ornamento y es muy habitual encontrarlos en parques públicos. El sabor amargo de este tipo de naranja no es apto para el consumo en fresco, sin embargo, la esencia que contiene en la cáscara, así como las hojas y flores del naranjo se emplean con fines medicinales y para la elaboración de mermeladas o jaleas.

Naranja dulce (*Citrus sinensis*)

Es la especie más valorada para su consumo en crudo debido a sus cualidades. Como su nombre lo dice, su sabor es dulce, muy agradable, se puede consumir sola o combinada con otras frutas, en algunos guisos y en jugo.

Variedades

Existe una variedad de naranjas distintas entre sí, por la forma, el tamaño, el color de la pulpa (naranja o rojo), el sabor (hay naranjas más dulces o más ácidas), la época de maduración o la presencia, o no, de semillas.

SU USO EN LA COCINA

Esta rica fruta tiene usos variados en la cocina además de su aporte al mundo de la coctelería.

Ya sea como tentempié, ingrediente para la Cochinita Pibil, en una sopa de zanahoria con naranja, en un conejo enchilado en jugo de naranja, marinando un filete de pescado o en un pollo a la naranja, esta fruta puede estar presente en varios platillos.

Aporta aroma, color y un sabor irremplazable a cada receta. Prueba incluirla en gajos en tus ensaladas, elabora un aderezo o una mermelada de naranja.

Más sobre la naranja

Su cantidad de azúcar depende del clima

Generalmente, cuanto más cálido es el lugar de cultivo, más proporción de azúcar contiene.

Se aprovecha hasta la cáscara

De la naranja también se extraen, de la cáscara, los aceites esenciales, muy utilizados para la preparación de cosméticos como cremas, lociones, champús, aceites para masajes, jabones, perfumes y aromatizantes.

Fuentes
- Atlas agroalimentario 2020, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2020/Atlas-Agroalimentario-2020
- Revista del Consumidor. (2020) Jugo de naranja procesado. Revista del Consumidor, 517, 4-7, en https://issuu.com/profeco/docs/revista_del_consumidor_marzo_2020

Jabón exfoliante de naranja

Clara Rodríguez
Emprendedora

Ingredientes

- 2 naranjas
- 300 g de base para jabón vegetal (puede ser de aceite de coco y ricino)
- 100 g de aceite de almendras

Utensilios

- Cacerola mediana con mango
- Palita de madera o de silicón
- Cuchara cafetera y sopera
- Frasco con tapa
- Rallador de cocina
- Cuchillo
- Tabla
- Plato extendido
- Moldes de silicón

Caducidad: 1 año.
Rendimiento: 3 jabones de 100 g cada uno.
Costo: $64

AZUL VERDE

Procedimiento

1 Ralla una naranja.

2 Pela la otra naranja.

3 Deja secar durante 3 días tanto la ralladura como la cáscara de naranja.

4 Coloca la cáscara de naranja en el frasco y cúbrela con aceite de almendras (también puedes utilizar aceite de canola o de jojoba). Deja reposar en un lugar donde no le dé la luz del sol de 3 a 5 semanas. Estarás haciendo un oleato.

5 Corta la base de jabón en pedazos pequeños.

6 Fúndela en la cacerola sin que hierva. Puedes hacerlo también en baño María o en un horno de microondas.

7 Agrega 3 cucharadas cafeteras de la ralladura y 3 soperas del oleato.

8 Vierte en los moldes de silicón y deja enfriar.

9 Desmolda y envuelve en plástico adherible de cocina.

Mira el video en nuestro canal de YouTube PROFECO tv

VUELVE A CRECER

Pase lo que pase podemos volver a empezar, como la primavera.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Parte importante de la naturaleza humana, especialmente la latinoamericana, es el contacto, ya sea un apretón de manos o un abrazo.

Durante todo este tiempo hemos sufrido una serie de cambios significativos en nuestro comportamiento. Para empezar, como sociedad, tomamos las riendas de lo que convenía hacer. Muchas personas a lo largo y ancho del país aceptaron, con pesar, los sacrificios que implicaba cerrar negocios, salir lo mínimo para vender en los cruceros, cerrar parte de la economía personal, familiar, del país y mantener la distancia social, usar cubrebocas y no abrazarse.

En las d
cotidianas c
niente o no rea
centros comercia
olvidar que hubo un
de cancelar las gran
—festivales de mú
ferias de libros— no
necesaria. Que hub
pensaba que solo los
dores de los hospit
cubrebocas. Y qu
el que si se tení
ba a lo

iscusiones
de si era conve-
abrir las escuelas,
ales o bares, es fácil
n tiempo en que la idea
des reuniones públicas
sica y cine, conciertos,
parecía ni remotamente
o un tiempo en que se
enfermos y los trabaja-
tales necesitaban usar
e hubo un tiempo en
a miedo se abraza-
s amigos.

La peste negra nos dejó *El Decamerón* de Boccaccio, *Los cuentos de Canterbury* de Geoffrey Chaucer y a Gargantúa y a Pantegruel, de Rabelais. La mal llamada gripe española, junto con la I Guerra Mundial, nos dejó el dadaísmo, el surrealismo, la era del jazz y a los hermanos Marx. La primavera pasada nos dejó en casa, sin contacto humano, sin abrazos. Pero durante un año nos enseñó que somos una sociedad más consciente, cooperadora y considerada, y tal vez no esta sino la siguiente primavera podamos volver a abrazarnos.

Claramente, esto aún no ha terminado, pero —tomando las debidas precauciones— siempre valdrá la pena salir y tomar las calles, porque las ciudades en marzo se visten de nuevos colores.

CONSULTORIO

MICRONUTRIMENTOS

Conoce más sobre ellos para que no falten en tu dieta.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Los micronutrientes son sustancias indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo, estos incluyen vitaminas y minerales.

Nuestro organismo necesita de los micronutrimentos para su buen funcionamiento.

Vitaminas

Son sustancias orgánicas presentes en los alimentos, necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normal.

Por lo anterior, son esenciales para la supervivencia y su deficiencia influye sobre varias funciones del sistema inmune.

¿Cuáles son?

- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K
- Vitamina B1 (tiamina)
- Vitamina B2 (riboflavina)
- Vitamina B3 (niacina)
- Ácido pantoténico (B5)
- Biotina (B7)
- Vitamina B6
- Vitamina B12 (cianocobalamina)
- Folato (ácido fólico y B9)

¿Dónde las encontramos?

Frutas: Fresa, naranja, mandarina, guayaba, limón, manzana, papaya, piña, plátano, zarzamora, frutos rojos, kiwi, entre otras.

Verduras: Acelga, apio, brócoli, chayote, chícharo, chilacas, chile jalapeño, cilantro, ejotes, espinaca, jitomate, tomate, lechuga, nopal, pepino, pimientos, rábano, zanahoria, entre otras.

Alimentos de origen animal: Pollo, pescado, carne de res, charales, huevo, sardinas, entre otros.

Lácteos: Yogurt natural, leche descremada, jocoque, queso cottage, fresco, de cabra, Cotija, requesón, entre otros.

Ácidos grasos esenciales: Aceite de oliva, de aguacate, de coco, aceitunas, ajonjolí, almendra, cacahuate, nuez, pepita, pistache, coco, semillas de girasol, entre otros.

Deficiencia de vitaminas

Ocurre cuando no existen adecuados hábitos de alimentación y no se tiene una dieta completa y balanceada.

Hipervitaminosis

Las vitaminas liposolubles (las que se almacenan en el tejido graso del cuerpo: A, D, E y K) al ser consumidas en exceso se acumulan y pueden provocar efectos adversos en el organismo: hipervitaminosis.

Es difícil que esto ocurra a través de la dieta y es más frecuente que se presente por el consumo indiscriminado de suplementos alimenticios.

Minerales

El organismo usa los minerales para muchas funciones distintas, como mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien, entre otras.

¿Cuáles son?

- Calcio
- Fósforo
- Magnesio
- Sodio
- Potasio
- Cloro
- Azufre
- Hierro
- Manganeso
- Cobre
- Yodo
- Cinc (zinc)
- Cobalto
- Flúor
- Selenio

El consumo excesivo de suplementos alimenticios puede ser perjudicial.

Suplementos alimenticios

Incluyen vitaminas, minerales, productos botánicos, aminoácidos y enzimas, principalmente.

Están dentro de la categoría de alimentos y no de los fármacos, aunque a veces se comercializan con indicaciones erróneas para aliviar síntomas o curar enfermedades.

Fuentes
- Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: micronutrient supplementation. J Acad Nutr Diet. 2018;118 (11):2162-2173.
- The Journal of Nutrition, Oxford Academic, en https://academic.oup.com/jn
- Nutrición en la práctica clínica. David L. Katz: Generalidades del metabolismo de los micronutrimentos importantes en la clínica.
- Food and Drug Administration, en https://www.fda.gov/
- ¿Qué es el la hipervitaminosis?, en https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-hipervitaminosis

¿Dónde los encontramos?

Cereales: Trigo, arroz, maíz, avena, cebada, entre otros.

Tubérculos: Camote, papa, tapioca, betabel, entre otros.

Frutas: Fresa, manzana, uva, ciruela, entre otras.

Legumbres: Frijoles, garbanzos, habas, lentejas, chícharos, entre otras.

Verduras: Hortalizas cultivadas cerca del mar, algas, verduras de hoja verde, entre otras.

Ácidos grasos esenciales: Almendras, nueces de Brasil, semillas de girasol, entre otros.

Lácteos: Yogurt natural, leche descremada, mantequilla, queso, requesón, entre otros.

Alimentos de origen animal: Sardinas enlatadas con sus huesos blandos, huevo, carne de res, pescado, pollo, hígado, mariscos, entre otros.

Todos los tratamientos de suplementación alimenticia deben ser individuales y vigilados para cada caso.

Estudios DE Calidad PROFECO

Cafeína en alimentos y bebidas no alcohólicas

Conoce la cantidad de cafeína que contienen algunos de los productos que consumes.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

La cafeína ha sido consumida en todo el mundo durante siglos, y aunque la fuente más conocida es el café, existe en el mercado una amplia gama de productos que la contienen como el té, chocolate, helados, refrescos de cola y recientemente las mal llamadas bebidas energéticas, que son en realidad bebidas adicionadas con cafeína. Conoce los resultados del Estudio de Calidad a estos productos.

NORMATIVIDAD

Las normas que como referencia se emplearán en el estudio son las siguientes:

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **ACUERDO** por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.
- **NOM-218-SSA1-2011,** Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 16 de octubre del 2020 al 15 de enero del 2021.
Periodo de adquisición del producto: del 16 al 22 de octubre del 2020.
Marcas analizadas: 74.
Pruebas realizadas: 212.

CAFEÍNA EN LA DIETA

De acuerdo a la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés), la cafeína puede ser parte de una dieta saludable, pero en exceso puede poner en peligro tu salud. Recuerda que el término "demasiado" puede variar de una persona a otra dependiendo de factores como el peso, medicamentos y la sensibilidad individual.

Sensibilidad a la cafeína

El efecto que tiene esta sustancia en las personas depende de la sensibilidad a la misma y qué tan rápido la asimilan.

En términos generales, cuanto menor sea el tamaño de la persona, menor será la cantidad de cafeína necesaria para producir efectos secundarios, pero la sensibilidad a la cafeína se ve afectada en gran medida por la ingesta diaria de esta.

Las personas que toman regularmente bebidas que contienen cafeína desarrollan rápidamente una menor sensibilidad, esto significa que necesitan dosis más elevadas para obtener los mismos efectos que una persona que no toma este tipo de bebidas con frecuencia.

Cafeína y adultos

Para los adultos sanos, la FDA ha mencionado que ingerir 400 mg al día es una cantidad que en general no se relaciona con efectos negativos peligrosos.

Cafeína y niños

Los niños son más sensibles a la cafeína y pueden sentir los efectos por mayor tiempo, por ello, en la modificación a la norma NOM-051-SCFI/SSA-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria", se incluyó que los productos que adicionen cafeína deben declararla de forma específica en ingredientes, además deben incluir la leyenda precautoria "CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS".

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Fuentes
"Cafeína: un nutriente, un fármaco, o una droga de abuso", en https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122084002.pdf
"Cafeína", página de internet: https://www.efsa.europa.eu/es/topics/topic/caffeine
"Al grano: ¿cuánta cafeína es demasiada?", en https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/al-grano-cuanta-cafeina-es-demasiada
"Restricción de la ingesta de cafeína durante el embarazo", en https://www.who.int/elena/titles/caffeine-pregnancy/es/

Niveles permitidos de cafeína

En México, el "ACUERDO por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias", emitido por la Secretaría de Salud (SS), establece lo siguiente:

Producto	Cafeína máximo	
	mg/l	mg/100ml
Helados, sorbetes y bases para helados	400 mg/l	40 mg/ 100 ml
Bebidas saborizadas no alcohólicas	200 mg/l	20 mg/ 100 ml
Bebidas saborizadas no alcohólicas congeladas	200 mg/l	20 mg/ 100 ml
Jarabes y concentrados para preparar bebidas saborizadas no alcohólicas	200 mg/l*	20 mg/ 100 ml*
Concentrados de manufactura para preparar bebidas saborizadas no alcohólicas	200 mg/l*	20 mg/ 100 ml*
Polvos para preparar bebidas saborizadas no alcohólicas	200 mg/l*	20 mg/ 100 ml*
Bebidas adicionadas con cafeína	330 mg/l	33 mg/ 100 ml

*Límite máximo en el producto listo para el consumo.

Leyendas de advertencia

En un recuadro en letras mayores a la de los ingredientes se establecerán las siguientes leyendas de advertencia "No se recomienda su consumo por niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o lactando, personas sensibles a la cafeína, ni la mezcla con bebidas alcohólicas".

Bebidas adicionadas con cafeína

Las regula la NOM-218-SSA1-2011, Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba, en la cual se les define como: "los productos elaborados por la disolución en agua para uso y consumo humano, de azúcares, ingredientes opcionales, adicionados o no de aditivos que pueden estar o no carbonatadas y con un contenido mayor de 20 mg de cafeína por 100 ml de producto y no debe contener más de 33 mg."

Dicha norma no incluye al café, sucedáneos del café, té e infusiones de hierbas. Por otro lado, debe declararse en la lista de ingredientes, seguido del contenido exacto de cafeína expresado en mg/100 ml, que debe corresponder al total e incluir las siguientes leyendas: "No consumir más de __ unidades al día" (en el espacio en blanco indicar la cantidad correspondiente, dependiendo de la concentración de cafeína, en ningún caso la ingesta de cafeína por el consumo de estas bebidas debe exceder de 165 mg de cafeína por día).

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

74 productos

21	Cafés solubles puros
8	Cafés solubles mezclados con azúcar
1	Café puro tostado y molido
1	Café tostado y molido con azúcar
15	Tés
2	Chocolates
1	Semillas de girasol
12	Refrescos de cola
1	Bebida sin cafeína
1	Helado
8	Bebidas con cafeína
1	Bebida de té
2	Polvos para preparar bebida con té

Se evaluó:

Etiquetado
Deben cumplir con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria", destacando que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre su composición.

Contenido neto
El cumplimiento con el contenido neto declarado.

Contenidos de cafeína
Se determinaron mediante cromatografía de líquidos de alta resolución (HPLC), ya que la cafeína se absorbe rápida y completamente alcanzando una concentración máxima en plasma a los 30 minutos.

RECOMENDACIONES

Evita la cafeína antes de irte a dormir
Esconde los síntomas del cansancio por lo que si la consumes durante la cena puede mantenerte despierto a la hora de acostarte.

Lee las etiquetas
Siempre revisa cuidadosamente las etiquetas de los refrescos de cola y bebidas, ya que adicionan o contienen cafeína y la modificación a la norma de etiquetado les exige la leyenda "CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS". Evita que los niños las consuman.

Evita consumirla si estás embarazada
El consumo de cafeína no está recomendado durante el embarazo. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA por sus siglas en inglés) señala que no tiene efectos perjudiciales para la salud del feto un consumo de 200 mg al día procedente de todas las fuentes. Sin embargo, la FDA recomienda consultar con tu médico si necesitas consumirla.

Modera su ingesta
El consumo excesivo de cafeína puede causar insomnio, nerviosismo, ansiedad, frecuencia cardiaca acelerada, malestar estomacal, náuseas y dolor de cabeza, lo que depende del grado de sensibilidad de la persona, por lo cual deben consumirla con moderación quienes toman tranquilizantes, antidepresivos y quienes padecen alguna enfermedad digestiva.

CAFÉ SOLUBLE PURO

Cuadro Comparativo de Precios Promedios, Mínimos y Máximos de "Cafeína en alimentos y bebidas" en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Oaxaca y Tuxtla Gutiérrez. Precios levantados del 15 al 19 de febrero y antes de 1 de marzo del 2021.

Precios:
- Precio 100 g / 100 ml
- Precio promedio
- Precio único encontrado

Simbología
- ✔ Completa

Marca	Aurrera	Café Combate	Café Garat Gourmet	Café Punta del Cielo	CAFIVER negro café
Denominación País de Origen Presentación	Café soluble 100% puro / México / 50 g	Café soluble aglomerado / México / 100 g y 50 g	Café puro soluble 100% arábica / México / 125 g	Café arabiga 100% Mexicano soluble liofilizado / México / 110 g	Café soluble 100% puro / México / 45 g
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔	✔
Cafeína g/100 g	**2.9 g/100 g base seca**	**2.4 g/100 g base seca**	**2.7 g/100 g base seca**	**2.7 g/100 g base seca**	**3.5 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**57.8 mg/ 200 ml**	**48.1 mg/ 200 ml**	**54.2 mg/ 200 ml**	**53.6 mg/ 200 ml**	**69.0 mg/ 200 ml**

*Precios obtenidos en Internet.
** Precios obtenidos en Internet el 1 de marzo del 2021. No se incluyó Veracruz en el monitoreo.

Marca	Great Value	Great Value Gourmet	Great Value Gourmet	JACOBS GOURMET SUAVE BLEND	Ke! Precio
Denominación País de Origen Presentación	Café 100% puro soluble / México / 200 g	Café puro soluble sabor chocolate / Colombia / 50 g	Café puro soluble liofilizado / Colombia / 100 g	Café soluble 100% puro / Rusia / 190 g	Café 100% puro soluble / México / 200 g
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔	✔
Cafeína g/100 g	**4.0 g/100 g base seca**	**2.3 g/100 g base seca**	**2.9 g/100 g base seca**	**3.5 g/100 g base seca**	**4.3 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**80.0 mg/ 200 ml**	**46.4 mg/ 200 ml**	**58.0 mg/ 200 ml**	**70.0 mg/ 200 ml**	**86.8 mg/ 200 ml**

Productos ordenados alfabéticamente.

CAFÉ SOLUBLE PURO

Precios:
- Precio 100 g / 100 ml
- Precio promedio
- Precio único encontrado

Simbología
- ✔ Completa

Marca	Los Portales de Córdoba Internacional	NESCAFÉ CLÁSICO	NESCAFÉ Taster´s Choice	ORO 24 KILATES
Denominación País de Origen Presentación	Café soluble 100% puro / México/ 205 g	Café 100% puro soluble / México / 60 g, 120 g y 225 g	Café 100% puro soluble / E.U.A. / 48 g	Microesferas de café soluble 100% puro / 75 g
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
Cafeína g/100 g	**2.9 g/100 g base seca**	**3.4 g/100 g base seca**	**2.5 g/100 g base seca**	**4.2 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**57.0 mg/ 200 ml**	**67.3 mg/ 200 ml**	**50.0 mg/ 200 ml**	**83.2 mg/ 200 ml**

CAFÉ TOSTADO Y MOLIDO CON AZÚCAR

Marca	Combate
Denominación País de Origen Presentación	Café tostado y molido y 20% de azúcar caramelizada/ México/250 g
Información al consumidor	✔
Cafeína g/100 g	**1.0 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 7 g	**72.1 mg/ 200 ml**

CAFÉ PURO MOLIDO Y TOSTADO

Marca	Café Combate
Denominación País de Origen Presentación	Café de altura 100% puro tostado y molido / México / 500 g
Información al consumidor	✔
Cafeína g/100 g	**1.3 g/ 100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 7 g	**89.6 mg/ 200 ml**

*Precios obtenidos en Internet.

Productos ordenados alfabéticamente.

CAFÉ PURO SOLUBLE DESCAFEINADO

$51
$51*

$66
$30**

$40
$40

$37
$66

$69
$25

Marca	Café Combate	CAFIVER negro café	GOLDEN HILLS	Los Portales de Córdoba	NESCAFÉ Decaf
Denominación País de Origen Presentación	Café soluble aglomerado descafeinado / México / 100 g	Café soluble 100% puro descafeinado / México / 45 g	Café descafeinado soluble / México/ 100 g	Café soluble 100% puro descafeinado/ México/ 180 g	Café 100% puro soluble descafeinado / México / 40 g
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔	✔
Cafeína g/100 g	**0.17 g/100 g base seca**	**0.12 g/100 g base seca**	**0.09 g/100 g base seca**	**0.08 g/100 g base seca**	**0.13 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**3.4 mg/ 200 ml**	**2.4 mg/ 200 ml**	**1.8 mg/ 200 ml**	**1.6 mg/ 200 ml**	**2.6 mg/ 200 ml**

*Precios obtenidos en Internet.
** Precios obtenidos en Internet el 1 de marzo del 2021. No se incluyó Veracruz en el monitoreo.

$130
$62

$39
$68

Marca	NESCAFÉ Taster´s Choice	ORO
Denominación País de Origen Presentación	Café 100% puro soluble descafeinado / E.U.A. / 48 g	Café soluble 100% puro descafeinado / México / 175 g
Información al consumidor	✔	✔
Cafeína g/100 g	**0.10 g/100 g base seca**	**0.16 g/ 100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**2.0 mg/ 200 ml**	**3.2 mg/ 200 ml**

CAFÉ SOLUBLE MEZCLADO DESCAFEINADO

$31
$55

Marca	Legal Descafeinado
Denominación País de Origen Presentación	Café soluble descafeinado mezclado con azúcar/México/180
Información al consumidor	✔
Cafeína g/100 g	**0.2 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 7 g	**4.5 mg/ 200 ml**

CAFÉ SOLUBLE MEZCLADO

Precios:
- Precio 100 g / 100 ml
- Precio promedio
- Precio único encontrado

Simbología
- ✔ Completa

Marca	Legal	NESCAFÉ Dolca	NESCAFÉ Dolca	GOLDEN HILLS
Denominación País de Origen Presentación	Café soluble mezclado con azúcar/México/200 g, 180 g, 100 g y 50 g	Café soluble mezclado con caramelo sabor a canela y piloncillo/México/170 g	Café soluble mezclado con caramelo/México/46 g, 80 g y 170 g	Café mezclado soluble/México/100 g
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
Cafeína g/100 g	**2.9 g/100 g base seca**	**2.4 g/100 g base seca**	**2.3 g/100 base seca**	**1.4 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**58.9 mg/ 200 ml**	**48.9 mg/ 200 ml**	**46.9 mg/ 200 ml**	**27.4 mg/ 200 ml**

Marca	Los Portales de Córdoba	Café Combate	Kâapeh
Denominación País de Origen Presentación	Café soluble mezclado con azúcar/México/ 80 g	Café soluble aglomerado mezclado con azúcar/ México/100 g	Café soluble mezclado con azúcar/México/200 g
Información al consumidor	✔	✔	✔
Cafeína g/100 g	**2.1 g/100 g base seca**	**1.9 g/100 g base seca**	**2.0 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**41.6 mg/ 200 ml**	**38.0 mg/ 200 ml**	**39.2 mg/ 200 ml**

*Precios obtenidos en Internet.

Productos ordenados alfabéticamente.

HELADO

$5
$67

Marca	NESTLÉ
Denominación País de Origen Presentación	Helado de grasa vegetal sabor a café con jarabe sabor a moka y chispas de chocolate pasión de Mokaccino/ México/ 1.3 L
Información al consumidor	✔
Cafeína g/100 g	**0.04 g/100 g**
mg de cafeína por 100 g de producto aproximadamente 2 bolas de helado	**40 mg/100 g**

SEMILLAS DE GIRASOL

$6
$56

Marca	Sin marca
Denominación País de Origen Presentación	Semillas de girasol Aligonza/ México/a granel
Información al consumidor	**No aplica**
Cafeína g/100 g	**No contiene**
mg de cafeína por 100 g de producto	**No contiene**

CHOCOLATES

$100
$79

$79
$79

Marca	Lindt EXCELLENCE	TURIN
Denominación País de Origen Presentación	Chocolate amargo 95% Cacao/E.U.A./ 80 g	Chocolates semiamargos rellenos con ganache sabor a café/México/100 g
Información al consumidor	✔	✔
Cafeína g/100 g	**0.08 g/100 g**	**0.04 g/100 g**
mg de cafeína por 100 g de producto	**80 mg/100 g**	**40 mg/100 g**

REFRESCOS

Precios:
- Precio 100 g / 100 ml
- Precio promedio
- Precio único encontrado

Simbología
- ✔ Completa

Marca	CocaCola	CocaCola light	CocaCola sabor original	CocaCola sin azúcar
Denominación País de Origen Presentación	Refresco sin azúcar con extracto de café / México / 235 ml	Refresco sin calorías/ México / 355 ml	Refresco reducido azúcar / México / 355 ml	Refresco sin azúcar / México / 355 ml
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 ml	**13.3 mg/100 ml**	**12.7 mg/100 ml**	**9.7 mg/100 ml**	**9.6 mg/100 ml**
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	**33.2 mg/250 ml**	**31.7 mg/250 ml**	**24.3 mg/250 ml**	**24.0 mg/250 ml**
mg de cafeína por un envase	**31.2 mg/envase**	**45.0 mg/envase**	**34.5 mg/envase**	**34.1 mg/envase**

Marca	Dr Pepper	Dr Pepper	Dr Pepper light	pepsi
Denominación País de Origen Presentación	Refresco / México / 600 ml	Refresco / México / 355 ml	Refresco sin calorías / México / 600 ml	Refresco sabor cola / México / 600 ml
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 ml	**11.4 mg/100 ml**	**11.8 mg/100 ml**	**10.8 mg/100 ml**	**10.6 mg/100 ml**
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	**28.6 mg/250 ml**	**29.5 mg/250 ml**	**27.1 mg/250 ml**	**26.6 mg/250 ml**
mg de cafeína por un envase	**68.5 mg/envase**	**41.8 mg/envase**	**65.0 mg/envase**	**63.8 mg/envase**

Productos ordenados alfabéticamente.

Marca	pepsi BLACK	pepsi light	Red Cola	Red Cola light
Denominación País de Origen Presentación	Refresco sabor cola, sin azúcar, sin calorías / México / 355 ml	Refresco sabor cola, sin azúcar, sin calorías / México / 355 ml	Refresco / México / 600 ml	Refresco sin calorías / México / 500 ml
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 ml	**12.0 mg/100 ml**	**12.4 mg/100 ml**	**8.5 mg/100 ml**	**8.6 mg/100 ml**
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	**30.0 mg/250 ml**	**31.0 mg/250 ml**	**21.2 mg/250 ml**	**21.5 mg/250 ml**
mg de cafeína por un envase	**42.6 mg/envase**	**43.9 mg/envase**	**50.8 mg/envase**	**42.9 mg/envasee**

BEBIDA DE COLA SIN CAFEÍNA

Marca	CocaCola
Denominación País de Origen Presentación	Bebida refrescante aromatizada Sin Cafeína / España / 330 ml
Información al consumidor	✔
mg de cafeína por 100 ml	**No contiene**
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	**No contiene**
mg de cafeína por un envase	**No contiene**

BEBIDAS CON CAFEÍNA

Precios:
- Precio 100 g / 100 ml
- Precio promedio
- Precio único encontrado

Simbología
- ✔ Completa

Marca	AMPER ENERGY ON THE GO	b:oost_ active energy	JUICE MONSTER ENERGY + jugo	M MONSTER ENERGY
Denominación País de Origen Presentación	Bebida carbonatada adicionada con cafeína / México /473 ml	Bebida carbonatada con cafeína / México / 235 ml	Bebida Carbonatada con jugo de Frutas Mango Loco / México / 473	Bebida Carbonatada / México / 473 ml
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 ml	**31.6 mg/100 ml**	**19.1 mg/100 ml**	**18.8 mg/100 ml**	**31.8 mg/100 ml**
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	**79.0 mg/250 ml**	**47.8 mg/250 ml**	**47.0 mg/250 ml**	**79.5 mg/250 ml**
mg de cafeína por un envase	**149.4 mg/envase**	**44.9 mg/envase**	**89.0 mg/envase**	**150.5 mg/envase**

Marca	RedBull Energy Drink	RedBull SUGAR FREE	RedBull THE TROPICAL EDITION	VIVE100% GOYI
Denominación País de Origen Presentación	Bebida Carbonatada / E.U.A / 355 ml	Bebida Carbonatada sin azúcar / E.U.A / 250 ml	Bebida Carbonatada / Austria / 250 ml	Bebida carbonatada adicionada con cafeína sabor Mora azul / México / 500 ml
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 ml	**18.7 mg/100 ml**	**17.9 mg/100 ml**	**18.5 mg/100 ml**	**32.3 mg/100 ml**
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	**46.8 mg/250 ml**	**44.7 mg/250 ml**	**46.2 mg/250 ml**	**80.8 mg/250 ml**
mg de cafeína por un envase	**66.5 mg/envase**	**44.7 mg/envase**	**46.2 mg/envase**	**161.5 mg/envase**

Productos ordenados alfabéticamente.

BEBIDA DE TÉ

Marca	fuzetea
Denominación País de Origen Presentación	Bebida a base de Té negro (Camellia sinensis con 1% de jugo) / México / 600 ml
Información al consumidor	✔
mg de cafeína por 100 ml	4.2 mg/100 ml
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	10.4 mg/250 ml
mg de cafeína por un envase	24.9 mg/envase

POLVOS PARA PREPARAR BEBIDAS CON TÉ

$39
$8

$29
$7

Marca	NATURE´S FACTORY	NESTEA
Denominación País de Origen Presentación	Bebida Carbonatada / E.U.A / 355 ml	Té negro sabor a limón. Té negro soluble sabor a limón sin azúcar añadido contiene azúcares provenientes de los ingredientes / México / 25 g
Información al consumidor	✔	✔
mg de cafeína por 100 ml	1.2 mg/100 ml	3.4 mg/100 ml
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	3.0 mg/250 ml	8.4 ml/250 ml
mg de cafeína por todo el producto 2 l	24.0 mg/2 l	67.5 mg/2 l

TÉS

$143
$70

$58
$17

$352
$113

$199
$40

Marca	BIGELOW	Doblett	FOUR O´CLOCK	HEATH AND HEATHER
Denominación País de Origen Presentación	Chai con Especias Té Negro / E.U.A. / 49 g (20 pzas. de 2.45 g)	Té Verde contiene cafeína / México / 30 g (20 bolsas de 1.5 g)	Té Negro / Canadá / 32 g (16 bolsas de 2 g)	Té verde y cúrcuma orgánico contiene cafeína / Gran Bretaña / 40 g (20 tés)
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 g	1.23 g/100 g	1.41 g/100 g	1.87 g/100 g	1.52 g/100 g
mg cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre	30.1 mg/200 ml	21.2 mg/200 ml	37.4 mg/200 ml	30.4 mg/200 ml

TÉS

Precios:
- Precio 100 g / 100 ml
- Precio promedio
- Precio único encontrado

Simbología
- ✔ Completa

Marca	HORLEY TEA CLÁSICO	La Pastora / Té Negro	Remedy 24, R24VERDE	STASH TEA COMPANY
Denominación País de Origen Presentación	Té negro Assam India / España / 10 sobres de 1.5 g	México / 35.25 g (25 sobres de 1.41 g)	Té Verde Moringa Granada contiene cafeína / México / 30 g (20 sobres de Té)	Té Negro infusión herbácea / E.U.A. / 38 g (20 bolsitas)
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 g	**1.41 g/100 g**	**1.48 g/100 g**	**1.25 g/100 g**	**1.72 g/100 g**
mg cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre	**21.2 mg/200 ml**	**20.9 mg/200 ml**	**18.8 mg/200 ml**	**32.7 mg/ 200 ml**

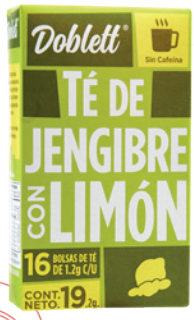
TÉ DESCAFEINADO

Marca	BIGELOW	FOUR O´CLOCK
Denominación País de Origen Presentación	Té verde descafeinado / E.U.A. / 25 g (20 pzas. de 1.25 g)	Té Verde Descafeinado / Canadá / 27.2 g (16 bolsas de 1.7 g)
Información al consumidor	✔	✔
mg de cafeína por 100 g	**0.25 g/100 g**	**0.11 g/100 g**
mg cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre	**3.1 mg/200 ml**	**1.9 mg/200 ml**

Productos ordenados alfabéticamente.

TÉ SIN CAFEÍNA

$138
$55



$84
$16

$230
$92

$40
$27

Marca	alessa	Doblett	HEATH AND HEATHER	Remedy 24, R24HOJA
Denominación País de Origen Presentación	Chocolate Peppermint Tea sin cafeína / México / 40 g (20 bolsas de té)	Té de jengibre con limón sin cafeína / México / 19.2 g (16 bolsas de 1.2 g)	Té matutino vigorizante no contiene cafeína / Gran Bretaña / 40 g (20 tés)	Té de Menta Jengibre Manzanilla Sin cafeína / México / 30 g (20 sobres de Té)
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 g	**0.02 g/100 g**	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**
mg cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre	**0.4 mg/200 ml**	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**

$375
$120

Marca	YOGI
Denominación País de Origen Presentación	Infusión Herbal con Rooibos y Cardamomo Jengibre Mango Sin cafeína / E.U.A. / 32 g (16 bolsitas de 2 g)
Información al consumidor	✔
mg de cafeína por 100 g	**0.01 g/100 g**
mg cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre	**0.2 mg/200 ml**

CONCLUSIONES

CUMPLEN EN CONTENIDO NETO

Todos los productos analizados cumplieron con el contenido neto declarado.

ETIQUETADO COMPLETO

Todas las marcas analizadas presentaron completa su información conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Cabe resaltar que no se aplicó la modificación a la norma que entró en vigor a partir del 1 de octubre, ya que los productos fueron adquiridos antes de su entrada en vigor.

CUMPLEN CON LA SECRETARÍA DE SALUD

Todos los productos analizados que adicionan cafeína cumplen con las especificaciones establecidas por la Secretaría de Salud (SS). Sin embargo, es importante destacar que se debe tener cuidado con las cantidades que se consumen, ya que entre mayor cantidad de producto consumido al día aumenta la ingesta de cafeína.

NO CONTIENEN CAFEÍNA

Un mito de internet es que las semillas de girasol contienen cafeína.

CASI NO CONTIENEN CAFEÍNA

En el caso de los tés que se declaran sin cafeína prácticamente no contienen.

SÍ CONTIENEN CAFEÍNA

Los productos descafeinados tienen menos cafeína que sus contrapartes normales, pero aún contienen algo.

CONTENIDOS DE CAFEÍNA

Los rangos de contenidos de cafeína encontrados son:

Producto	Cafeína
Café puro soluble	46.4 a 86.8 mg de cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g
Café puro molido y tostado	89. 6 mg de cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 7 g
Café puro soluble descafeinado	1.6 a 3.4 mg de cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g
Café soluble mezclado	27.4 a 58.9 mg de cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g
Café soluble mezclado descafeinado	4.5 mg de cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g
Café tostado y molido con azúcar	72.1 mg de cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 7 g
Chocolate	40 a 80 mg de cafeína por 100 g de producto
Helado	40 mg de cafeína por 100 g de producto (aproximadamente 2 bolas de helado)
Semillas de girasol	No contiene
Refrescos de cola	21.2 a 33.2 mg de cafeína en un vaso de 250 ml
Bebida de cola sin cafeína	No contiene
Bebida con cafeína	44.7 a 80.8 mg de cafeína en un vaso de 250 ml
Bebida de té	10.4 mg de cafeína en un vaso de 250 ml
Polvos para preparar bebida de té	3.0 a 8.4 mg de cafeína en un vaso de 250 ml
Té	18.8 a 37.4 mg de cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre
Té sin cafeína	0 a 0.4 mg de cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre
Té descafeinado	1.9 a 3.1 mg de cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre

Platillo Sabio

PROFECO

MariscosAltamarmx
@mariscosaltamarmx
mariscos_altamar

ALTAMAR
MARISCOS

Chef Rodrigo Torres

Cocina de Altamar

Correr cuando niño por los pasillos del mercado San Pedro de los Pinos en la Ciudad de México, donde su abuelo fundó un negocio familiar, influyó para que el chef Rodrigo Torres se dedicara a la cocina y continuar así con dicho legado.

En entrevista para la Revista del Consumidor, Rodrigo, quien cuenta con 15 años trabajando como chef, nos platica que aprendió a cocinar viendo cómo ocurría la magia en la cocina. Después estudió de manera profesional pensando en el restaurante Mariscos Altamar, donde nos recibió y en donde creció su amor por cocinar y por la gastronomía.

Rodrigo nos ofreció platillos muy ricos, pero sobre todo nutritivos y que además alcanzan para toda la familia. Filetitos capeados, mojarra, caldo de camarón, sopa de mariscos, camarones o pulpo a la talla son una pequeña muestra de la variedad de manjares, frescos y de calidad, que ofrece a sus clientes.

Los insumos de Mariscos Altamar provienen, principalmente, de la Central de Abasto y de La Viga, de proveedores con quienes lleva años trabajando, aunque también consume con los compañeros locatarios del mercado, pues además de que ofrecen productos de calidad y de encontrarse a muy buen precio, ayuda así a reactivar la economía.

Sus clientes son de todas las edades y provienen de todos lados. Desde niños a quienes los llevan sus papás, hasta gente que viene de lugares como Cuernavaca o Querétaro para comer en su restaurante. Y por supuesto, no pueden faltar los vecinos de San Pedro de los Pinos, colonia que durante 64 años ha visto prosperar el negocio familiar.

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO tv

Platillo Sabio
PROFECO

Sopa de Mariscos

Ingredientes

- 1 kg de jitomate
- 4 chiles guajillo
- 1 chile cuaresmeño
- ½ cebolla
- 2 chiles morita
- 3 cdas. de aceite
- 2 papas
- 1 ½ zanahorias
- 2 ramitas de apio
- 1 ramita de epazote
- 3 l de agua
- 150 g de polvo de camarón
- ½ kg de camarones grandes con cabeza
- ½ kg de almejas
- 6 jaibas en concha
- 300 g de pulpo cocido
- 6 rebanadas de pescado
- 18 mejillones

Fotografía: José Luis Sandoval

Procedimiento

1. Limpia los chiles guajillo y cuécelos junto con los jitomates en una cacerola con agua, deja enfriar, licúa y cuela.
2. Lava y enjuaga los mariscos y los trozos de pescado.
3. Pica la cebolla en cubos grandes y reserva.
4. Pela y pica la zanahoria, el apio y la papa en cubos medianos y reserva. Corta el chile cuaresmeño en rodajas.
5. En una cacerola con aceite acitrona la cebolla. Agrega las verduras restantes y los chiles morita. Mueve para evitar que se queme. Incorpora el polvo de camarón moviendo constantemente para que no se queme ni se amargue.
6. Añade la salsa de jitomate y guajillo. Deja que se cocine por 5 o 10 minutos o hasta que llegue a ebullición. Incorpora el agua.
7. Agrega las jaibas, los camarones, las almejas, el pulpo, los mejillones y el pescado.
8. Agrega una ramita de epazote y deja hervir de 25 a 35 minutos aproximadamente.

2838 KCAL. | $525 | 6 PORCIONES | 50 MINUTOS

Mira el video en nuestro canal de **YouTube** PROFECO TV

Filete de pescado en Salsa de Cilantro

Ingredientes

- 6 piezas de filete de pescado blanco
- 1 tz de harina
- Sal
- Pimienta
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 3 cdas. de aceite de oliva

Profeco recomienda Mojarra Tilapia

Para la salsa de cilantro

- 1 manojo de cilantro fresco
- 1 ajo
- 1 chile serrano (opcional)
- Un trozo de cebolla
- 1 cda. de consomé en polvo
- 1 ½ tz de leche descremada
- 90 g de queso crema
- Pimienta
- Sal
- 1 cda. de mantequilla

Procedimiento

Para la salsa de cilantro

1. Licúa el cilantro (lavado y desinfectado) con el trozo de cebolla, el ajo, el queso crema, la leche, el consomé en polvo, sal, pimienta, el chile serrano (opcional) y reserva.
2. En una cacerola con la mantequilla y un toque de aceite, para que no se queme la mantequilla, vacía la salsa y llévala a punto de ebullición.

Para el filete

1. Abre y pasa los filetes por una mezcla de harina, sal, pimienta y ajo en polvo.
2. Precalienta un sartén, agrega un poco de aceite y fríe los filetes de 3 a 5 minutos por lado.
3. Monta un filete en un plato y sírvelo con la salsa de cilantro. Acompaña con la guarnición de tu preferencia.

1939 KCAL. | $157 | 6 PORCIONES | 25 MINUTOS

Mira el video en nuestro canal de YouTube PROFECO TV

MEDIO AMBIENTE

Conservemos nuestros mares y sus recursos

Como consumidor puedes ayudar en esta importante tarea.

En colaboración con el:

MSC
www.msc.org

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Trabajar por la sostenibilidad de la pesca no solo es importante para conservar la biodiversidad, sino que es trascendental para nuestra sociedad. Sobre todo si consideramos que en el mundo los pescados y mariscos son los alimentos más comercializados, más que el café, el maíz y el arroz.

La importancia de la pesca

La pesca es una fuente importante de empleo que genera valor a través de la transformación, que produce divisas y da seguridad alimentaria a miles de familias.

Recursos a la baja

Aún con estas bondades la cantidad de recursos pesqueros aprovechados adecuadamente tiende a la baja. Para el 2050 la población mundial llegará a 10 mil millones y la necesidad de hacer un uso responsable de los recursos es urgente.

¿Qué puedes hacer como consumidor?

Existe evidencia de que es posible cambiar esta tendencia, con el trabajo conjunto de pescadores, gobierno y la sociedad. **En los esfuerzos de mejora los consumidores pueden tener un papel trascendental, solo necesitan usar su decisión de compra para premiar las buenas prácticas.**

Certificaciones

En estos esfuerzos las certificaciones ayudan a que el consumidor reconozca fácilmente qué productos son sostenibles, estas se basan en la evaluación de expertos independientes con respecto a las mejores prácticas.

Marine Stewardship Council (MSC)

En pesca, el referente mundial es el estándar basado en ciencia del *Marine Stewardship Council* (MSC). Esta organización, sin fines de lucro, con su sello azul garantiza que el producto que compres es:

- Sostenible
- Salvaje
- Certificado

Además de que contenga realmente lo que la etiqueta dice.

Si demandas productos sostenibles incentivas a las pesquerías para que mejoren.

¿Qué puedes hacer para hacer un consumo más responsable y sostenible? Busca y demanda el sello azul en pescados y mariscos:

AL CARBÓN Y TOSTADOS:

CON MODERACIÓN

Conoce qué esconden estas formas de preparar algunos alimentos y no arriesgues tu salud.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En la búsqueda de alternativas más saludables para comer, la reducción de grasas tiene una gran importancia. Una de las opciones es cocinar los alimentos a la parrilla, ya sean las carnes o los vegetales y algunos alimentos del grupo de los cereales. Sin embargo, no es recomendable abusar de esta forma de cocinar.

No abuses del consumo de los alimentos asados como la carne.

Cuidado con asar carnes a la parilla

Al usar modos de cocción a altas temperaturas (mayores a 150°C) como freír en el sartén o asar a la parrilla a fuego directo, existen algunos riesgos, por ejemplo, se producen ciertos compuestos químicos que, en exceso, pueden ser perjudiciales a la salud pues están relacionados con un aumento en el riesgo de padecer cáncer.

Puede elevar tu presión arterial

Un estudio de la *American Heart Association* (AHA por sus siglas en inglés) relaciona el consumo regular de carne a la parrilla con un riesgo elevado de hipertensión arterial. Se descubrió que quienes consumieron carne asada a la parrilla a altas temperaturas, más de 15 veces al mes, tenían 17% más riesgo de padecer presión arterial alta que aquellas que lo hicieron menos veces al mes.

Toma tus precauciones

Si esporádicamente cocinas a la parrilla no tienes de qué preocuparte. No obstante, si planeas asar tus alimentos más seguido, los expertos sugieren que tomes medidas sencillas para disminuir los riesgos a la salud.

Más tiempo, menos temperatura

Cocina la carne por más tiempo y a menor temperatura. Mantener una temperatura más baja en la parrilla reduce la cantidad de toxinas que libera la carne durante el proceso.

Marina las carnes

Algunos adobos y mezclas para marinar reducen la cantidad de toxinas producidas en el asado. También le da más sabor.

Retira el exceso de grasa

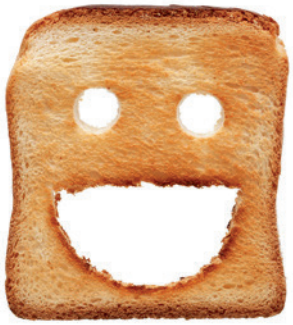
Quita el exceso de grasa de la carne y la piel, en el caso del pollo. La grasa es uno de los principales factores que producen toxinas al exponerse al fuego directo.

No ingieras las partes carbonizadas

Retira los pedazos que se hayan carbonizado. No es recomendable comer las partes de la carne que quedaron muy cocidas o quemadas, ya que pueden contener una mayor cantidad de toxinas.

Evita cocer demasiado la carne

Cocinar en exceso la carne implica haberla expuesto a temperaturas más altas, lo cual puede desencadenar las reacciones químicas que producen las toxinas.



Alimentos tostados y acrilamida

La Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido (FSA por sus siglas en inglés) advierte que en un proceso de tostado o fritura excesivos se genera acrilamida, sustancia química formada por la reacción entre aminoácidos y azúcares que, según varios estudios, causa tumores en animales.

Ten cuidado con tostar de más tus alimentos.

Riesgo de cáncer

Las investigaciones sobre el efecto de la acrilamida en las personas no son concluyentes. La organización británica *Cancer Research* indica que no hay pruebas de la relación entre cáncer y acrilamida en humanos, pero los científicos de la FSA y la Organización Mundial de la Salud (OMS) piensan que ese potencial cancerígeno podría afectarnos también, por lo que recomiendan reducir la exposición a la acrilamida.

Reduce la presencia de acrilamida

Evita tostar demasiado los alimentos ya que cuanto más negro sea su color, más cantidad de esa sustancia contienen. Esta norma puede aplicarse también al freír, asar o tostar papas y vegetales de raíz que nunca deben pasar de un tono ligeramente dorado.

Conoce las macetas de tela

Incrementa la producción de tu cosecha cambiando el tipo de maceta

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Las macetas de tela o de geotextiles están elaboradas con una película plástica ligera, transpirable y resistente, esto permite que la estructura de las raíces pueda ramificarse.

Este material se recomienda para uso exterior, ya que de esta manera las raíces recibirán suficiente aire y evitarás que la maceta conserve exceso de agua.

Son prácticas

Este tipo de macetas cuando no se usan se pueden lavar, doblar y guardar fácilmente en cualquier lugar y estarán listas para utilizarse en cualquier momento.

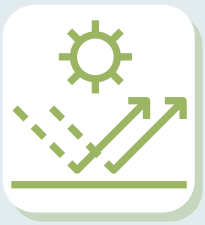
¿Dónde adquirirlas?

Puedes adquirirlas en línea, las encontrarás en varios tamaños y diseños para que elijas la que mejor se acomode a lo que estás buscando.

Las macetas de tela pueden sustituir a las tradicionales de plástico o cerámica.

Ventajas de las macetas de tela

Durabilidad



El material del que están hechas es una mezcla de diferentes fibras de plásticos resistentes que no se resecarán por el efecto del sol, tal como ocurre con las de plástico, y no se romperán como ocurre con las macetas de cerámica o barro.

Porosidad

Permite una mejor oxigenación de la tierra generando un sistema de raíces más sano que no se enroscará, sino que se extenderá ocupando todo el volumen de la maceta. Además, las raíces que lleguen a salir a través de la tela podrán ser podadas de manera natural al estar expuestas al sol y al aire.

Economía y variedad

Son económicas y pueden hacerse en muchos tamaños, solo se requiere tiempo y poner manos a la obra.

Conservan la temperatura

Mantienen la temperatura evitando grandes variaciones durante el día o la noche.

Decoración a tu gusto

Este tipo de macetas puede forrarse con otras telas o pintarse, las opciones son ilimitadas.

Reusable

La tela se puede lavar y reutilizar en cualquier época del año o cosecha.

Ligera y fácil de transportar

La tela disminuye considerablemente el peso, lo que hace que sean fáciles de cambiar de lugar o transportar.

Versatilidad en materiales

El geotextil puede ser sustituido por otros materiales como malla sombra, lona o rafia (como la de los costales).

Tamaños

Las puedes encontrar y/o elaborar en tamaños diversos, por lo que si quieres cultivar zanahorias o papas puedes elegir macetas altas para que se desarrollen mejor los tubérculos, o bien, cortas para plantas que no requieran tanta tierra, por ejemplo las fresas o algunas aromáticas.

Revisa que la tierra no esté seca

Si estarán en el exterior se recomienda revisar la humedad en la tierra debido a que el agua podría evaporarse más rápido que en una maceta convencional, por lo que es probable que las plantas requieran más riego. Puedes utilizar algún sustrato para retener la humedad.

Colócalas sobre una base para evitar marcas de humedad en el suelo.

Fuentes

- Macetas10. Macetas de Tela, en https://macetas10.com/macetas-de-tela-geotextil/
- Trucos del hogar. Macetas textiles, en https://trucosdelhogar.es/macetas-textiles-las-mejores-macetas-geotextiles-2019/

HAZLO TÚ MISMO

APROVECHA TUS HORTALIZAS

Frescas o no, sirven para plantarlas y cosecharlas.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

MATERIALES :

- Bolsas reutilizables de tela como las del supermercado
- Sustrato* (fibra de coco, tierra de composta, agrolita o perlita blanca, *peat moss* o turba y 10% de *humus* de lombriz)
- Papa, ajo, betabel y cebolla (estos dos últimos con raíces)

HERRAMIENTAS:

- Aspersor

*Puedes sustituir el sustrato con tierra de algunas macetas que ya no tengan plantas y un poco de hojas secas.

1 PREPARA LAS HORTALIZAS

Corta un betabel y una cebolla a unos 2 dedos del lado de la raíz.

2 HIDRATA LAS RAÍCES

En recipientes individuales coloca los cortes con las raíces hacia abajo y agrega agua hasta que los cubra a la mitad. Asegúrate que les dé el sol a través de una ventana, cambia el agua cada 2 días y espera una semana a que crezcan más raíces.

3 GERMINA LOS AJOS

Prepara un recipiente con algodón mojado y coloca los dientes de ajo pelados. No te olvides de que les dé la luz del sol y mantener la humedad.

4 GERMINA UNA PAPA

Envuelve una papa en una servilleta y humedécela con un aspersor. Consérvala en la parte inferior de la puerta del refrigerador y mantén la humedad cada tercer día hasta que salgan los brotes.

5 PREPARA LAS BOLSAS

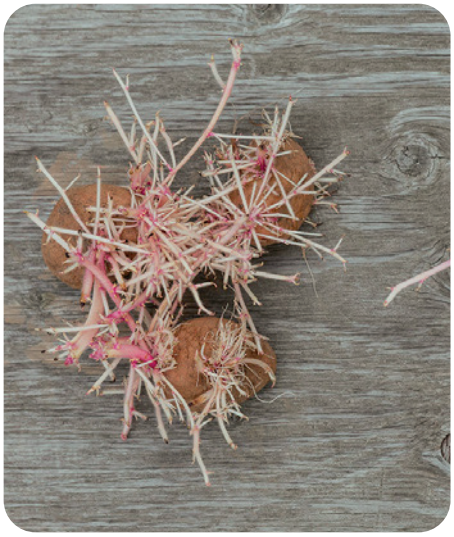
Haz dos dobleces hacia afuera en la orilla de las bolsas.

6 COLOCA EL SUSTRATO

Llénalas poco más de la mitad con el sustrato o las hojas secas (como base) y la tierra y riega un poco.

7 SIEMBRA LOS BROTES

Haz un hueco un poco más grande que el tamaño de los brotes, siémbralos y riega otra vez.



Otra opción

También puedes esperar a que tus hortalizas pierdan frescura, salgan los brotes de manera natural y sembrarlos.

REVISA NUESTRA EDICIÓN 521 PARA SABER CÓMO INICIAR TU HUERTO EN CASA.

Fuentes
- Cómo sembrar cebolla cabezona sin semilla en la huerta casera, en https://www.youtube.com/watch?v=dYkNyynctSM
- ¡Haz tu huerto sin comprar semillas!, en https://www.youtube.com/watch?v=fZXoLSh-BiQ
- Huerto en casa. Tecnología Doméstica Profeco, en https://www.youtube.com/watch?v=8eGHvqO_TB8&pbjreload=101

Mira el video en nuestro canal de **YouTube** PROFECO tv

Horno de microondas

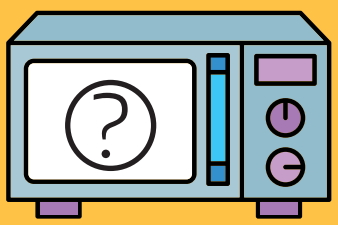
Mitos y verdades de este electrodoméstico.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Contrario a lo que muchos piensan, la radiación que emite un horno de microondas no es radiactiva ni permanece almacenada dentro de él. Se trata de energía similar a la luz de un foco, que en cuanto se apaga, desaparece.

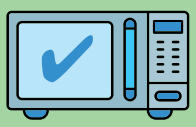
Mito

Desde hace varias décadas, el horno de microondas ha protagonizado una controversia: ¿su uso puede provocar daños a la salud?



Verdad

Organismos internacionales —como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la Agencia Federal de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés)— se han pronunciado a favor de la inocuidad de estos aparatos, siempre y cuando estén en buenas condiciones y se les opere de forma correcta.

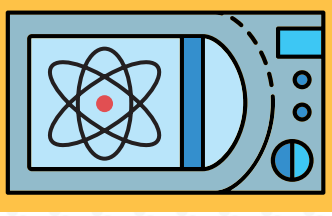


FDA

Organización Mundial de la Salud

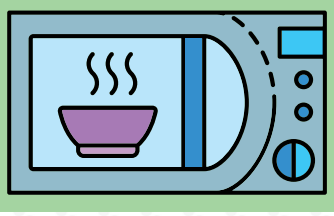
Mito

Alrededor del mundo existen voces que argumentan posibles daños provocados por el consumo de alimentos y bebidas calentados en el microondas; es decir, radiados.



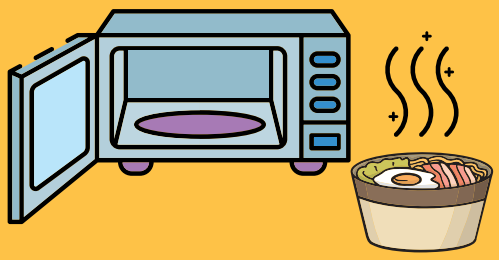
Verdad

Todavía no existe un estudio científico que avale dichas hipótesis. El avance de la tecnología y la constante mejora de los productos han ayudado a minimizar los riesgos en su uso y a identificar riesgos potenciales.



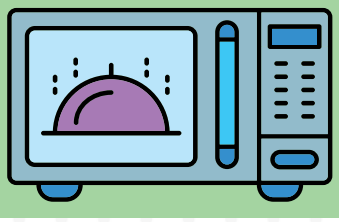
Mito

El microondas mata los nutrientes.



Verdad

De acuerdo con la OMS, los alimentos cocinados en un horno de microondas son tan seguros y tienen el mismo valor nutritivo que los alimentos cocinados en un horno convencional.



Mito

La incorporación de esta tecnología en nuestra vida cotidiana viene de la mano con los recipientes y plásticos que se utilizan como soporte para calentar nuestros alimentos, pues todavía se sigue debatiendo sobre su impacto en la salud.

Verdad

Si utilizas tu microondas de forma adecuada, prestando atención a las indicaciones del fabricante —tal y como sucede con cualquier electrodoméstico— y los recipientes fabricados para su uso en este tipo de aparatos, no existe razón para preocuparse. Revisa nuestra edición 523 e infórmate al respecto.

En esta edición no dejes de leer el Estudio de Calidad que realizó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) a varios modelos de hornos de microondas.

Fuentes
• Revista del Consumidor. (2014). Estudio de calidad hornos de microondas. Revista del Consumidor, 453, 42-54, en https://issuu.com/profeco/docs/estudio-microondas-nov/10
• Myths and Microwaves, en https://news.samsung.com/za/myths-and-microwaves
• Microwave cooking and nutrition. Microwave cooking may be quick and easy – but are microwaves safe for your food?, en https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/microwave-cooking-and-nutrition
• Radiation: Microwave ovens, en https://www.who.int/news-room/q-a-detail/radiation-microwave-ovens

Hornos de microondas

Si necesitas rapidez y comodidad al calentar alimentos o bebidas, estos aparatos te ayudarán.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

Ya sea que estés equipando tu cocina o en tu lugar de trabajo necesites calentar tus alimentos, un horno de microondas es una buena opción. Entérate de los resultados del Estudio de Calidad y elige informado.

¿Qué es un horno de microondas?

Es un aparato eléctrico que permite la cocción o el calentamiento de alimentos por acción de ondas ultracortas a muy alta frecuencia, estas provocan la rápida agitación (vibración) de las moléculas de agua, de grasa y de azúcar contenidas en los alimentos generando un calentamiento intenso.

Fuente
Horno de microondas, en https://laroussecocina.mx/palabra/horno-de-microondas/

NORMATIVIDAD Y MÉTODOS DE PRUEBA

NOM-001-SCFI-2018	"Aparatos electrónicos - Requisitos de seguridad y métodos de prueba."
NOM-008-SCFI-2002	"Sistema General de Unidades de Medida."
NOM-024-SCFI-2013	"Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos."
NMX-J-521/1-ANCE-2012	"Aparatos electrodomésticos y similares - Seguridad - Parte 1: Requisitos generales."
Y como referencia:	
IEC 60335-2-25 2010	"Household and similar electrical appliances - Safety - Part 2-25: Particular requirements for microwave ovens, including combination microwave ovens."

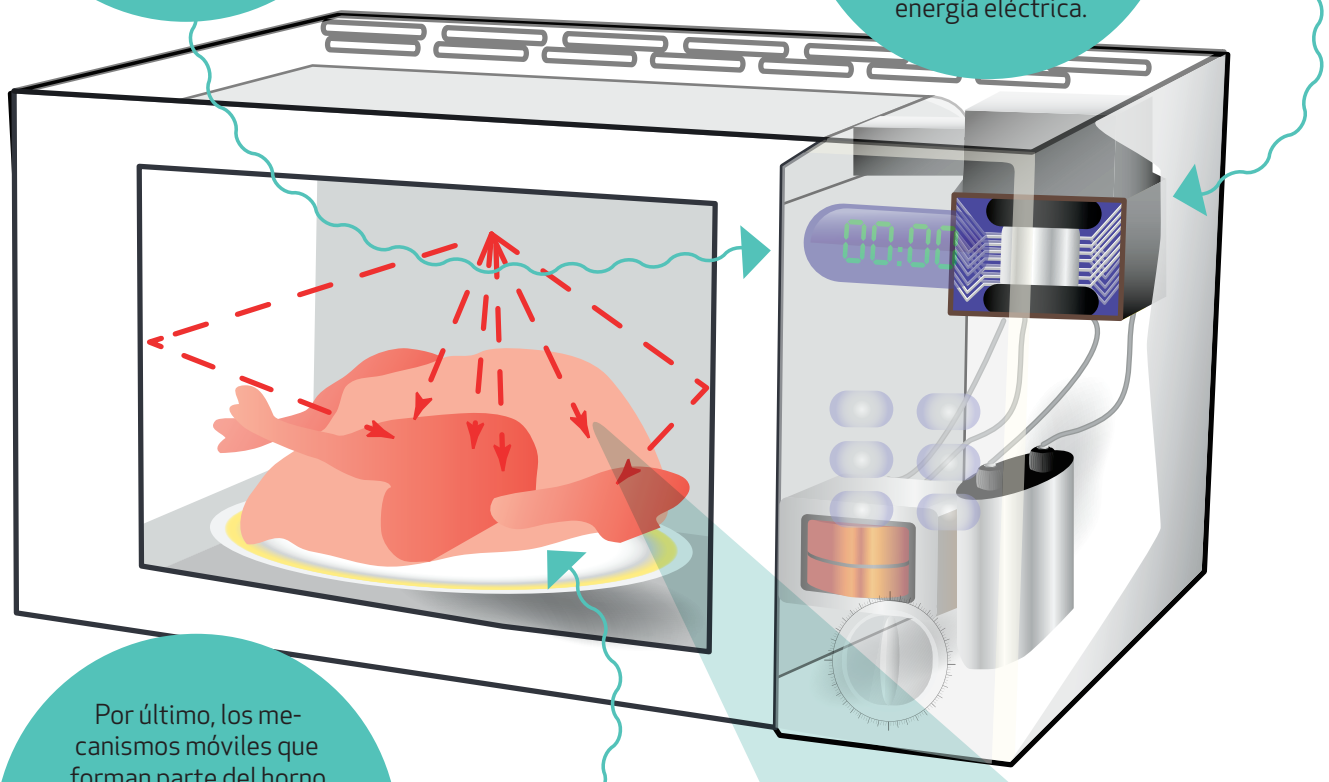
FICHA TÉCNICA:

Periodo del muestreo: del 10 de noviembre al 10 de diciembre del 2020.
Realización del estudio: del 3 de noviembre del 2020 al 13 de enero del 2021.
Marcas / modelos analizados: 7 / 16.
Pruebas / ensayos realizados: 26 / 416.

¿Cómo funcionan?

Las funciones que te ofrecen (como descongelar) se controlan a partir de la **electrónica** que forma parte de ellos, por ejemplo, los niveles de energía para la potencia de calentamiento.

Un elemento imprescindible en los hornos de microondas es el **magnetrón**, dispositivo que genera ondas electromagnéticas de alta frecuencia a partir de la energía eléctrica.



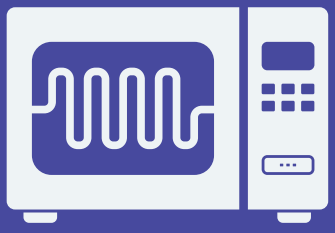
Por último, los mecanismos móviles que forman parte del horno como el **plato giratorio** o el ventilador interno tienen funciones específicas, como hacer que el calentamiento de los alimentos sea lo más uniforme posible.

Guía sobre la evaluación

Para que puedas interpretar mejor los resultados del estudio, te ofrecemos una breve explicación:

Eficiencia

Los modelos con calificación de **Excelente** son los que logran calentar el alimento usando aproximadamente el **50%** de la energía eléctrica consumida. Los que califican como **Muy Bueno** aprovechan alrededor del **46%** al **49%** de la energía consumida. Los calificados como **Bueno** aprovechan aproximadamente el **45%** (tienen más pérdidas).

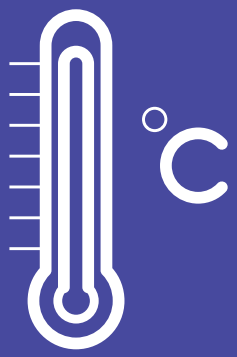


Capacidad de descongelamiento

Los que califican con **Excelente** aprovechan poco más del **32%** de la energía de cada *Watts*-hora (Wh) consumido. Los que califican como **Muy Bueno** aprovechan entre el **28%** y el **31%** de la energía de cada *Watts*-hora (Wh) consumido. Los calificados como **Bueno** aprovechan el **27%** de la energía por *Watts*-hora (Wh) consumido.

Incremento de temperatura del agua

Determinamos qué tanto se elevó la temperatura de la misma con respecto de la temperatura ambiente. Una calificación de **Excelente** indica que el horno alcanzó a calentar el agua en al menos **24°C** por encima de la temperatura ambiente. Los calificados como **Muy Buenos** lograron valores entre **21°C y 24°C**. Los calificados como **Buenos** solamente hasta **20°C**.



Conoce el Estudio

Analizamos 16 modelos de 7 marcas de:

1.1
pies cúbicos

1.2 a 1.4
pies cúbicos

1.6
pies cúbicos

Las pruebas

Te explicamos en qué consistieron las

Información al consumidor

Se verificó que tanto el empaque como la etiqueta indicaran:

- Tipo de producto
- Marca
- Modelo
- Características de alimentación eléctrica.

También se revisó la garantía ofrecida, la cual debe estar en español e indicar sus alcances y restricciones. Además, debe incluir un instructivo o manual de uso en español que debe informarte sobre el modo apropiado de operación, así como los cuidados y precauciones necesarias. Todos los modelos analizados cumplieron con este punto.

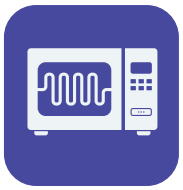
Capacidad de descongelación

Determinamos el porcentaje de agua descongelada por cada *Watts*-hora (Wh) de energía consumida por el horno cuando se introducen en él aproximadamente 500 g de hielo durante dos minutos.

Una mejor descongelación es aquella que requiere de menor energía y, en términos generales, nos dice qué tan efectiva es la distribución de las microondas dentro de la cavidad del horno para calentar diferentes alimentos.

Para la realización de esta prueba se utilizó una balanza mecánica para medir la diferencia de peso, así como el analizador de potencia que registra los *Watts*-hora (Wh) demandados por el horno.

pruebas que realizamos.



Eficiencia

El objetivo de esta prueba es determinar la relación de qué tanta energía eléctrica consume el horno para calentar cierta cantidad de alimento. Se calentó 1 litro de agua durante dos minutos a máxima potencia, al terminar medimos la temperatura alcanzada por el agua y la energía eléctrica total consumida por el horno en *Watts*-hora (Wh).

A mayor energía absorbida por el alimento con el menor consumo eléctrico posible, significa que el horno es más eficiente.

Prueba de seguridad (calentamiento)

Cada horno fue sometido a tres ciclos de operación con una duración de 10 minutos cada uno a la máxima potencia, con periodos de descanso de un minuto entre ciclos. Se midieron los incrementos de temperatura en sus partes accesibles, cable y clavija.

Todos presentaron niveles de calentamiento que no representan un riesgo al consumidor. Para la realización de esta prueba se empleó un equipo de medición denominado "registrador automático de canales", al cual se le conectaron hilos conductores ("termopares") que fueron adheridos a distintas partes accesibles del horno para medir su temperatura.

Consumo de energía y de potencia

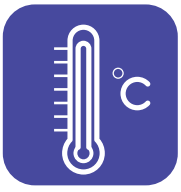
Se realizó la medición del consumo de energía eléctrica *kiloWatts*-hora (kWh) que demanda el horno al operar durante 2 minutos, a máxima potencia, para calentar 1 litro de agua a temperatura ambiente.

Se midió también la cantidad de energía (potencia medida en *Watts*) que consume para funcionar a su máxima capacidad y se comparó este valor respecto al marcado por el fabricante.

Estas mediciones se realizaron con la ayuda de un equipo analizador de potencia. En esta prueba no se encontraron desviaciones graves.

Atributos

Medimos el volumen efectivo de la cavidad del horno en pies cúbicos –todos son veraces en esta información- y te informamos sobre las características principales de cada modelo analizado, así como los atributos más representativos.



Incremento de temperatura del agua

Como parte de la medición de la eficiencia del horno, que ya mencionamos, se midió el incremento de temperatura de 1 litro de agua a temperatura ambiente. Esta medición se llevó a cabo durante un periodo de 2 minutos, operando el horno a su máxima potencia y se midió la temperatura final alcanzada por el agua.

Hornos de Microondas

Capacidad hasta 1.1 pies cúbicos

Marca / Modelo / País de origen / Garantía / Capacidad declarada (pies cúbicos) / Potencia eléctrica marcada (W) / Tipo (convencional/inverter)		**Panasonic** / NN-SF564MRPH / China / 2 años / 1.0 / 1140 / inverter	**Teka** / MWG 11X / China / 1 año / 1.1 / 1600 / convencional	**Whirlpool** / WM1811B / China / 1 año / 1.1 / 1350 / convencional	**Whi** / WM18 / China / conven
Eficiencia		E	E	MB	
Capacidad de descongelación		MB	B	MB	
Incremento de temperatura del agua		MB	E	MB	
Consumo de potencia (W)		**1481.0**	**1686.9**	**1438.0**	
Consumo de energía (kWh)		**1.47**	**1.76**	**1.52**	
ATRIBUTOS	**Diámetro del plato (cm)**	Sin plato *	31.5	31.5	
	Capacidad medida (pies cúbicos)	0.98	1.08	1.08	
	Función de asador	----------	√	√	
	Niveles de potencia	6	10	7	
	Programas de cocción	6	6	10	
	Número de funciones de cocción rápida	----------	9	4	
	Bloqueo de seguridad para niños	√	√	√	
	Función de ahorro de energía	----------	----------	----------	
	Descongelación automática	√	√	√	
	Observaciones	* No ofrece la función de girar el alimento Función de recalentamiento automático	Incluye parrilla metálica (*grill*) para asar	Incluye función de autolimpieza Función de recalentamiento automático	Incluye f silencios Función mático

Precios Promedios de Hornos de Microondas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Querétaro y Puebla levantados del 25 al 29 de enero del 2021.

MB	MB	MB	B
rlpool 311D / 1 año / 1.1 / 1350 cional	**GE** / MGE11SEJ / China / 1 año / 1.1 / 1500 / convencional	**Panasonic** / NN-GT67KSRPH / China /2 años / 1.1 / 1332 / inverter	**Winia** / KOR-1N4HMDT / China / 3 años / 1.1 / 1500 / convencional
MB	MB	B	B
MB	B	E	MB
MB	E	B	B
1453.5	**1567.1**	**1550.0**	**1604.0**
1.56	**1.70**	**1.60**	**1.58**
31.5	32.5	34	28.5
1.09	1.09	1.09	1.09
----------	----------	√	√
7	10	11	10
4	9	6	6
----------	9	5	9
√	√	√	√
----------	----------	----------	√
----------	√	√	√
unción de autolimpieza y uso so. de recalentamiento auto-	---------	Incluye parrilla metálica (*grill*) para asar Acabado exterior de acero inoxidable	Incluye función de limpieza a vapor.

SIMBOLOGÍA:

- E Excelente
- MB Muy Bueno
- B Bueno

Productos ordenados de acuerdo a la Evaluación Global.

NOTAS GENERALES:

- Todos los modelos cumplen con las pruebas de Seguridad.
- Todos los modelos cumplen con la información al consumidor.

PRECIOS

$ **Precio promedio**

*** PRECIOS OBTENIDOS POR INTERNET EL 2 Y 9 DE FEBRERO DEL 2021.**

Hornos de Microondas

Capacidad de 1.4 pies cúbicos

Marca / Modelo / País de origen / Garantía / Capacidad declarada (pies cúbicos) / Potencia eléctrica marcada (W) / Tipo (convencional/inverter)		**Whirlpool** / WM1514D / China / 1 año /	**GE** / MGE14XEJG / China / 1 año / 1.4 / 1500 / convencional	**Teka** / MWG 14X / China / 1 año / 1.4 / 1450 / convencional	**Wini** / KOR-1 / China / conven
Eficiencia		MB	MB	B	
Capacidad de descongelación		E	B	MB	
Incremento de temperatura del agua		E	MB	B	
Consumo de potencia (W)		**1611.8**	**1569.6**	**1537.0**	
Consumo de energía (kWh)		**1.73**	**1.68**	**1.63**	
ATRIBUTOS	**Diámetro del plato (cm)**	32.5	32.5	31.5	
	Capacidad medida (pies cúbicos)	1.39	1.38	1.36	
	Función de asador	---------	√	√	
	Niveles de potencia	3	10	10	
	Programas de cocción	9	9	6	
	Número de funciones de cocción rápida	10	9	9	
	Bloqueo de seguridad para niños	√	√	√	
	Función de ahorro de energía	----------	√	----------	
	Descongelación automática	√	√	----------	
	Observaciones	Incluye programación de cocimiento de alimentos	Incluye parrilla metálica (grill) para asar	Incluye parrilla metálica (grill) para asar	Incluye 4 descong

Precios Promedios de Hornos de Microondas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Querétaro y Puebla levantados del 25 al 29 de enero del 2021.

ia 4SSM / 3 años / 1.4 / 1500 cional	Winia / KQG-144HMDT / China / 3 años / 1.4 / 1500 / convencional
B	B
MB	B
B	B
1626.0	**1605.9**
1.53	**1.58**
32.5	32.5
1.39	1.39
---------	√
10	10
6	6
9	9
√	√
√	√
√	√
4 opciones de elamiento	Incluye función de limpieza a vapor.

SIMBOLOGÍA:

- E Excelente
- MB Muy Bueno
- B Bueno

Productos ordenados de acuerdo a la Evaluación Global.

NOTAS GENERALES:

- Todos los modelos cumplen con las pruebas de Seguridad.
- Todos los modelos cumplen con la información al consumidor.

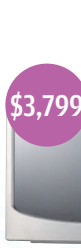
PRECIOS

$ Precio promedio

*** PRECIOS OBTENIDOS POR INTERNET EL 2 Y 9 DE FEBRERO DEL 2021.**

Hornos de Microondas

Capacidad de 1.5 pies cúbicos a 1.6 pies cúbicos



Marca / Modelo / País de origen / Garantía / Capacidad declarada (pies cúbicos) / Potencia eléctrica marcada (W) / Tipo (convencional/inverter)		LG / MH1596DIR / China / 1 año / 1.5 / 1400 / inverter	LG / MS1597DIS / China / 1 año / 1.5 / 1400 / inverter	Panasonic / NN-ST76LSRPH / China / 2 años / 1.6 / 1476 / inverter	Mab / HMM / China / inverte
Eficiencia		E	E	E	
Capacidad de descongelación		E	E	E	
Incremento de temperatura del agua		E	E	E	
Consumo de potencia (W)		**1786.0**	**1580.7**	**1886.5**	
Consumo de energía (kWh)		**1.56**	**1.63**	**1.88**	
ATRIBUTOS	**Diámetro del plato (cm)**	36	36	38	
	Capacidad medida (pies cúbicos)	1.49	1.49	1.57	
	Función de asador	√	----------	----------	
	Niveles de potencia	10	10	10	
	Programas de cocción	6	6	6	
	Número de funciones de cocción rápida	√	√	4	
	Bloqueo de seguridad para niños	√	√	----------	
	Función de ahorro de energía	√	√	√	
	Descongelación automática	√	√	√	
	Observaciones	Incluye parrilla metálica (*grill*) para asar. Función "*SMART*" para diagnóstico de fallas	Función "*SMART*" para diagnóstico de fallas	Acabado exterior de acero inoxidable	

Precios Promedios de Hornos de Microondas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Querétaro y Puebla levantados del 25 al 29 de enero del 2021.

pe
16XEBI
/ 1 año / 1.6 / 1350
r
MB
E
MB
1571.0
1.54
31.5
1.56

5
9
9

√
√

SIMBOLOGÍA:

- E — Excelente
- MB — Muy Bueno
- B — Bueno

Productos ordenados de acuerdo a la Evaluación Global.

NOTAS GENERALES:

- Todos los modelos cumplen con las pruebas de Seguridad.
- Todos los modelos cumplen con la información al consumidor.

PRECIOS

$ **Precio promedio**

*** PRECIOS OBTENIDOS POR INTERNET EL 2 Y 9 DE FEBRERO DEL 2021.**

Conclusiones

No ofrece función de descongelación

Debe hacerse de manera manual, siguiendo las instrucciones de uso.

WM1811D/
Whirlpool

Consumen más energía

Presentaron mayor consumo eléctrico (en *Watts*) con respecto a lo indicado en sus especificaciones:

NN-ST76LSRPH/
Panasonic

NN-SF564MRPH/
Panasonic

Sus medidas son correctas

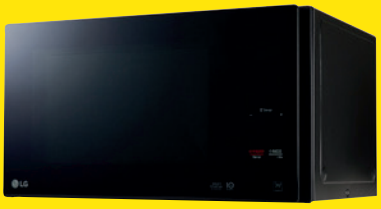
Todos los hornos analizados son veraces con respecto a la capacidad en pies cúbicos de su cavidad.

Hornos para dorar

Aquellos con la función de dorado (*grill*) ofrecen la misma funcionalidad que un horno de microondas convencional, pero integran en su cavidad una resistencia eléctrica para dorar.

Son seguros

En cuanto a las pruebas de seguridad, todos los modelos cumplen con la norma de referencia, por lo que son seguros.



MH1596DIR/
LG

No presentan función de seguridad para niños

Con estos modelos deberás tomar precauciones para que los pequeños no traten de abrir la puerta del horno mientras funciona.

HMM16XEBI/
Mabe

NN-ST76LSRPH/
Panasonic

Tecnología *inverter*

Los hornos denominados *inverter* cuentan con una tecnología que permite, de manera efectiva, bajar la potencia de la microonda. Con esto, al calentar los alimentos nunca se apaga el magnetrón, lo cual permite cocinar los alimentos a una menor temperatura radiando la microonda todo el tiempo.

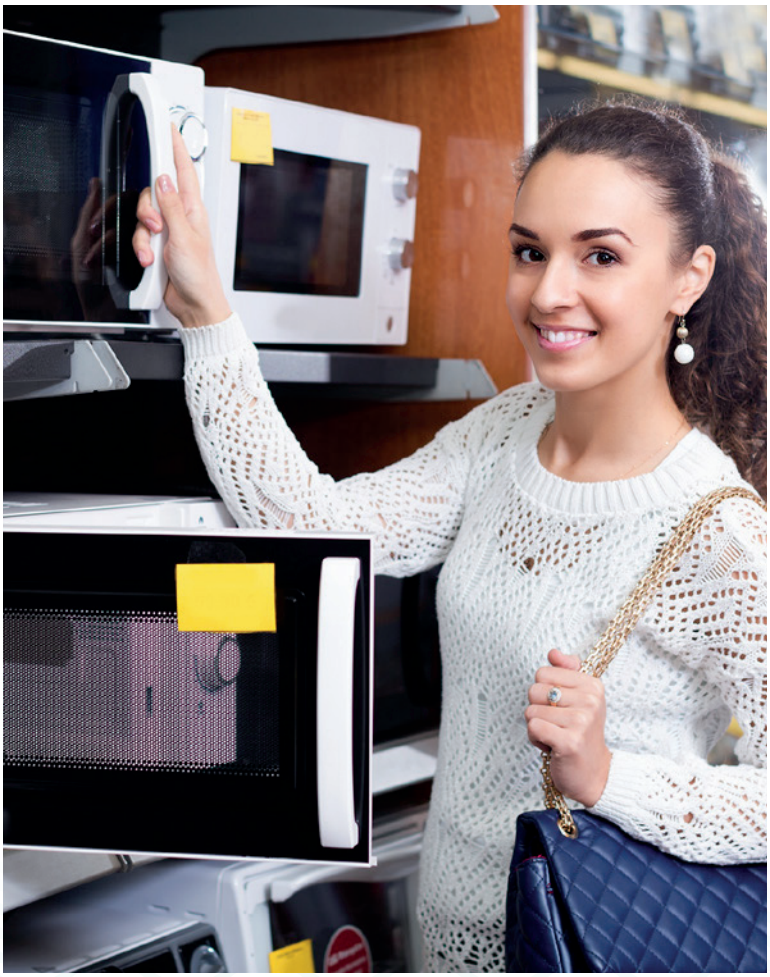
El efecto lo podrás ver en el descongelado de carnes donde el efecto no deseable de que se cuezan las orillas (sucede en otros hornos de microondas) se elimina notablemente. En cuanto a su programación es muy similar a la de los demás hornos.

Se puede variar su potencia

Todos los aparatos analizados ofrecen la posibilidad de variar la potencia de calentamiento. Sin embargo, considera que en realidad la mayoría de los hornos de microondas (con o sin dorador) siempre operan a máxima potencia eléctrica.

Si lo programas a un 50% de potencia durante unos 4 minutos, el horno activará su magnetrón solo la mitad de ese tiempo, la otra mitad lo apagará no generando calentamiento en el alimento –el apagado y encendido del magnetrón puede ser cíclico por periodos alternados de 15 segundos, por ejemplo-.

Recomendaciones de compra



Elige bien dónde lo adquieres

Prefiere una tienda o comercio establecido para que, si llega a haber un desperfecto o mal funcionamiento, puedas hacer válida tu garantía ante el fabricante.

Que te sellen la garantía

Es importante lo hagan al momento de tu compra para poder hacerla válida ante el fabricante o importador en caso de que se presente un desperfecto.

Prefiere los utensilios para microondas

Existen en el mercado utensilios para usar con estos electrodomésticos. Normalmente tienen la leyenda "Para uso en microondas", "*Microwavable*" o similar.

Considera el uso que le darás

Para que no pagues por características que puede ser que no utilices piensa bien para qué lo utilizarás. Recuerda que cada característica que tenga un horno de microondas impactará en su precio.

Cerciórate que esté completo

Verifica que contenga todas las piezas que debe traer, como el plato, la base giratoria (si aplica) y los aditamentos que indique en su instructivo. Si no contiene alguno exige te lo cambien por otro y verifícalo nuevamente.

Sustentabilidad[1]

Si viene protegido con unicel, llévalo a un centro de acopio para su reciclaje. Consulta el más cercano a tu domicilio en:

https://hellodf.com/lista-de-centros-de-acopio-y-reciclaje-de-unicel-en-mexico/

En el caso del cartón del empaque, también puedes llevarlo a reciclar o darle un segundo uso guardando objetos en él.

recicla TRÓN

Al término de la vida útil de tu horno de microondas llévalo a una "feria de reciclaje electrónico" o ponte en contacto con la marca de tu equipo para que te orienten si cuentan con algún programa de reciclado.

[1] Para mayor información, consulta la siguiente página: http://ccgss.org/sustentabilidad/

Recomendaciones de uso

No deben usarlo los niños

Evita que los pequeños lo utilicen ya que los alimentos terminan muy calientes y pueden quemarse.

Acomódalo bien

Colócalo en una superficie plana, no inclinada y a una altura que impida que los pequeños puedan introducir alimentos o cualquier objeto a su alcance.

Ten cuidado al calentar líquidos

Cuando calientes líquidos, aunque alcancen una alta temperatura, no verás las burbujas que indican que está en ebullición. Para evitar una quemadura o lesión, revuelve el líquido o alimento antes de consumirlo, a intervalos, durante el funcionamiento del horno.

Nunca introduzcas metal en él

Ya sean cubiertos, cualquier otro objeto de metal o que tenga metal en alguna de sus partes, no lo hagas ya que dañarás irremediablemente tu horno. Los materiales adecuados para usar son cerámica, vidrio y plásticos con la leyenda "Para uso en microondas" o similares.

Usa recipientes con tapón para calentamiento

Debido al calor que se genera en los alimentos, si pones tu recipiente cerrado puede darse el caso de que se destape y se derrame el alimento o líquido. Colócalos con la tapa suelta o utiliza recipientes con tapón para calentamiento.

Utiliza correctamente la clavija del horno

Las clavijas de los hornos de microondas cuentan con una tercera espiga para asegurar que se aterrice correctamente el horno y evitar una descarga eléctrica, por ello no la elimines o cortes, además de que perderás la garantía.

No tapes sus zonas de ventilación

Para evitar que el horno se sobrecaliente y se averíe, evita tapar las zonas de ventilación del mismo con telas o cualquier otro objeto. También asegúrate de colocarlo con el suficiente espacio para la circulación de aire a su alrededor.

Límpialo con cuidado

La limpieza debe hacerse con un trapo ligeramente humedecido y con detergentes suaves. No uses desengrasantes fuertes que podrían oxidar, poco a poco, los metales y a la larga generar una perforación que genere una fuga de la microonda.

Considera adquirir una tapa para microondas

Puedes adquirir una tapa anti-salpicaduras para hornos de microondas, así te evitarás limpiar gran cantidad de grasa en las paredes internas del horno.

En caso de falla llévalo al centro de servicio

Nunca intentes reparar el horno de microondas por tu cuenta. Sigue las instrucciones que vienen en el manual de uso; en caso de que no obtengas resultados positivos, contacta al centro de servicio de la marca para hacer válida la garantía y se haga la reparación.

ENTORNO DIGITAL

LA "LEY OLIMPIA" Y EL COMBATE A LA VIOLENCIA DIGITAL

Difundir contenidos íntimos en Internet sin consentimiento es un delito.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En 2019, 17.7 millones de personas que utilizaron Internet fueron víctimas de ciberacoso, esto equivale al 23.9% de la población de 12 años y más. Para frenar este tipo de violencia, que daña psicológica, emocional y socialmente a las víctimas, se creó la "Ley Olimpia".

¿Qué es?

Es un conjunto de reformas a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y al Código Penal Federal, que buscan reconocer la violencia digital y sancionar los delitos que violen la intimidad sexual de las personas a través de medios digitales, también conocida como ciberviolencia.

¿De dónde viene su nombre?

Se conoce de esta manera gracias a su impulsora, la activista Olimpia Corral Melo quien, después de ser víctima de la difusión de un video íntimo sin su consentimiento, se ha dedicado a promover proyectos que reglan la violencia digital en los congresos estatales.

La Ley Olimpia aplica para todas las personas.

Se busca abarque a todo el país

Hasta el momento 28 entidades son las que han aprobado normas en este sentido. Sin embargo, con las reformas a estas normas se busca que la violencia digital y la violencia en los medios de comunicación sean delitos sancionables en todo el país, por ello en noviembre pasado el Senado turnó a Comisiones modificaciones al proyecto de reforma y se encuentran pendientes para su discusión y, en su caso, aprobación.

Día Internacional de la Mujer

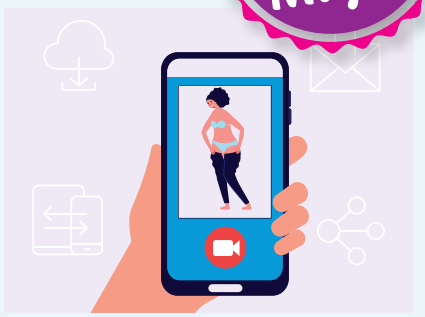
El proyecto de dictamen da respuesta a los siguientes conceptos:

¿Qué es la violencia digital?

Son actos de acoso, hostigamiento, amenazas, insultos, mensajes de odio, vulneración de datos o información privada realizados mediante el uso de tecnologías. Además de la difusión de imágenes, audios o videos —reales o simulados— del contenido íntimo sexual de una persona sin su consentimiento.

¿Qué es la violencia mediática?

Son actos realizados a través de cualquier medio de comunicación que promueven directa o indirectamente estereotipos sexistas, apología de la violencia contra las mujeres y las niñas, producen o permiten la difusión de discurso de odio sexista y discriminación de género o desigualdad entre mujeres y hombres.



¿Qué conductas atentan contra la intimidad sexual?

Videograbar, audiograbar, fotografiar o elaborar videos reales o simulados de contenido sexual íntimo de una persona sin su consentimiento o mediante engaño.

Exponer, distribuir, difundir, exhibir, reproducir, transmitir, comercializar, ofertar, intercambiar y compartir imágenes, audios o videos de contenido sexual íntimo de una persona, a sabiendas de que no existe consentimiento.

¿Cuáles son las sanciones?

La "Ley Olimpia" contempla sanciones de tres a seis años de prisión para quienes realicen estas acciones y multas que van de 500 a 1,000 Unidades de Medida y Actualización (UMA). En 2021 la UMA tiene un valor de 89.62 pesos diarios, según el Inegi.

Si fuiste víctima de violencia digital denuncia en el Ministerio Público de tu localidad.

Recomendaciones ¿Cómo mantener *chats* más seguros?

Bloquea tu celular
Instala un sistema de bloqueo en tu celular (pin, contraseña o código).

Revisa permisos y accesos
Antes de descargar las apps revisa permisos y accesos, así podrás saber cómo manejan tus datos y privacidad.

Fíjate en la mensajería instantánea
Si utilizas aplicaciones de mensajería instantánea cerciórate que tengan cifrado de punta a punta.

Verifica en dos pasos
Activa el sistema de verificación en dos pasos.

Bloquea la pantalla
Activa el bloqueo de pantalla.

Fuentes
- Senado de la República. Dictamen de las Comisiones Unidas para la Igualdad de Género y de Estudios Legislativos Segunda, por el que se modifica la minuta con proyecto de decreto por el que se adiciona una fracción VI al artículo 6 de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Recuperado de: http://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2020/11/asun_4105005_20201105_1604588005.pdf
- Senado de la República. Aprueban la Ley Olimpia; hasta seis años de cárcel a quien viole la intimidad sexual. Recuperado de: http://comunicacion.senado.gob.mx/index.php/informacion/boletines/49590-aprueban-la-ley-olimpia-hasta-seis-anos-de-carcel-a-quien-viole-la-intimidad-sexual.html
- INEGI. Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA 2019). Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/mociba/2019/doc/mociba2019_resultados.pdf
- INEGI. UMA. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/temas/uma/
- Social TIC. ¿Cómo protegernos (entre nosotras) en Internet? Recuperado de: https://socialtic.org/blog/como-nos-protegernos-entre-nosotras-en-internet/

Sexismo y Publicidad

En colaboración con el :

CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN

Los estereotipos siguen presentes en la publicidad y hay que cuestionarlos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Las personas tenemos derechos como consumidoras. Por medio de ellos realizamos consumos justos e informados en relación con los servicios y productos que necesitamos.

El poder de la publicidad

Dichos derechos nos protegen de experimentar discriminación en los locales comerciales, de no recibir la información adaptada a nuestras formas de comunicación y, también, de la publicidad engañosa que afecta nuestra capacidad de consumo.

En este sentido, la publicidad socializa ideas, difunde estándares de vida y, en ocasiones, utiliza los prejuicios y estigmas discriminatorios para comunicarse con las y los posibles consumidores.

Los modelos publicitarios deben ser saludables, realistas y equitativos.

Publicidad que engaña

Hay campañas de publicidad que prometen a las mujeres productos que blanquearán su piel para hacerlas más atractivas para los hombres, otras que promueven electrodomésticos que volverán las tareas del hogar menos difíciles y hasta divertidas, algunas más hacen énfasis en la capacidad exclusiva de ellas para decidir sobre la correcta alimentación de sus hijas e hijos.

Por otra parte, la publicidad, por ejemplo, alienta la idea de que si un hombre utiliza tal o cual loción inmediatamente las mujeres caerán a sus pies, que poseer autos de lujo y viajar por el mundo son actividades que solo les corresponden a ellos y no a ellas, o que la cocina y las labores del hogar son espacios ajenos al estilo de vida masculino.

No podemos afirmar que la publicidad haya inventado ideas así, pero lo que sí es cierto es que muchas veces se aprovecha de ellas para posicionar ciertos productos y, como consecuencia indirecta, reforzar el sexismo en la sociedad.

Día Internacional de la Mujer

Los prejuicios y estigmas sexistas pueden provocar violencia hacia las personas.

¿Qué es el sexismo?

Por sexismo se entiende el conjunto de ideas, representaciones en el imaginario social y prácticas que se originan en la idea de que hombres y mujeres tienen naturalezas diferenciadas, y que por esa razón ellos tienen el derecho de decidir sobre sus vidas e incluso de subordinarlas a este orden.

Se ha supuesto que los hombres tienen como atributo la razón y, en cambio, las mujeres poseen la capacidad de cuidar. A partir de este "razonamiento" se ha pensado que el lugar natural para ellos es el "mundo luminoso de la política", mientras que el de ellas es el de la "oscuridad del hogar".

Abajo con los roles de género impuestos

No obstante, hay que señalar que la desigualdad que el día de hoy viven las mujeres no es natural y, al contrario, es producto de una historia de sexismo que se ha institucionalizado y difundido culturalmente.

Los perjuicios y estigmas discriminan

Para que el sexismo pueda persistir se ha tenido que apoyar en prejuicios como los que señalan que ellas son débiles, emocionales, irracionales e incapaces de tomar decisiones, y en estigmas como los que reducen el valor de las mujeres a su apariencia, a su capacidad de servir a los hombres o de ser madres.

Estos prejuicios y estigmas se traducen en prácticas discriminatorias, como las que alejan a las mujeres del ejercicio de sus derechos a la educación, a la salud y a la seguridad social, entre otros; y que luego se materializan en brechas de desigualdad, como las que convierten a la participación política y la productividad en espacios donde predominan los hombres.

Publicidad sexista y consumo

En un régimen democrático de libertades no es deseable censurar ninguna idea o discurso en el espacio público, siempre y cuando estos no inciten al odio o a la violencia. No obstante, un derecho de las personas consumidoras es también abstenerse de consumir productos o servicios que utilizan a la publicidad sexista para posicionarse.

Más aún porque ciertas campañas de publicidad han mostrado que es posible representar de manera fidedigna y armónica con sus derechos, la diversidad de cuerpos, identidades, aspiraciones, profesiones y estructuras familiares de las mujeres.

La próxima vez que compremos un producto para el cuidado personal o la limpieza, pensemos que la publicidad que los acompaña puede ser la vía de entrada a nuestra casa para los prejuicios y estigmas discriminatorios que apuntalan el sexismo en la sociedad.

Métodos Anti

Conoce la importancia de saber cuáles existen e infórmate antes de elegir uno.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Entre más información tengas sobre métodos anticonceptivos, mayor será tu capacidad de disfrutar de una vida sexual segura y responsable.

Utilidad

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el uso de anticonceptivos previene embarazos no planeados y la transmisión de infecciones sexuales, incluido el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), mejora la calidad de vida (mayores oportunidades de educación y empleo) e incrementa la inserción de hombres y mujeres en diferentes áreas de la sociedad.

Salud sexual y reproductiva

La mayoría de los métodos anticonceptivos están dirigidos a la mujer, sobre quien recae con más fuerza el compromiso de elegir y enfrentar las consecuencias de un embarazo no deseado. También existen, en menor cantidad, métodos dirigidos a hombres, como el preservativo masculino y la vasectomía.

Mujeres y anticonceptivos

La OMS estima que en 2019 había en el mundo 1,900 millones de mujeres en edad reproductiva (entre 15 y 49 años), de las cuales 1,112 millones necesitaban un método de planificación familiar, pero 270 millones no tuvieron acceso a alguno.

conceptivos

Día Internacional de la Mujer

Un paso más al empoderamiento femenino

Las mujeres deben tomar consciencia de su cuerpo, el control sobre cuándo, cuántos o si desean tener o no hijos. La igualdad y la equidad entre los géneros y el empoderamiento de la mujer deben ser reconocidos como componentes esenciales de los derechos reproductivos.

Consulta a un médico

La decisión sobre qué método anticonceptivo usar debe ser supervisada por un médico especialista. La ginecología es la especialidad de la medicina dedicada al cuidado del sistema reproductor femenino y, por tanto, se encarga del cuidado de la sexualidad de las mujeres, mientras que el urólogo se encarga de la atención y cuidado del aparato reproductor masculino.

Después de analizar tus necesidades y estado de salud, el especialista te recomendará un método anticonceptivo y se asegurará de que todo marche bien. De igual forma, un médico general puede ayudarte a elegir un método de control de la natalidad para que tengas relaciones sexuales seguras.

El uso de los condones ayuda también a prevenir infecciones de transmisión sexual y por VIH.

INFÓRMATE

No hagas caso a mitos. La asesoría médica juega un papel determinante al momento de la elección de un método anticonceptivo, pues dependerá de tu edad, frecuencia de relaciones sexuales, si fumas o tienes alguna enfermedad como diabetes, hipertensión, problemas circulatorios, hepatitis, entre otras.

Acude al especialista o a las instituciones de salud para que te orienten. En caso de orientación telefónica puedes llamar a la línea de

Yo decido 800 624 6464

- **Muy eficaces** (entre 0 y 0.9 embarazos por cada 100 mujeres).
- **Moderadamente eficaces** (entre 10 y 19 embarazos por cada 100 mujeres).
- **Eficaces** (entre 1 y 9 embarazos por cada 100 mujeres).
- **Menos eficaces** (20 o más embarazos por cada 100 mujeres).

Mecanismos de acción y eficacia de los métodos anticonceptivos

Método	Cómo funciona	Eficacia: embarazos por cada 100 mujeres en un año cuando se usa de forma constante y correcta	Eficacia: embarazos por cada 100 mujeres en un año cuando NO siempre se usa de forma constante y correcta
Anticonceptivos orales combinados (AOC) o «la píldora»	Evita la liberación de óvulos de los ovarios (ovulación).	0.3	7
Píldoras con progestágeno solo o «la minipíldora»	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.	0.3	7
Implantes	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.	0.1	0.1
Inyectables con progestágeno solo	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.	0.2	4
Inyectables mensuales o anticonceptivos inyectables combinados (AIC)	Evita la liberación de óvulos de los ovarios (ovulación).	0.05	3
Parche anticonceptivo combinado y anillo vaginal anticonceptivo combinado (AVC)	Evita la liberación de óvulos de los ovarios (ovulación).	0.3 (para el parche) 0.3 (para el anillo vaginal)	7 (para el parche) 7 (para el anillo vaginal)
Dispositivo intrauterino (DIU): de cobre	El cobre daña los espermatozoides e impide que se unan con el óvulo.	0.6	0.8
Dispositivo intrauterino (DIU) de levonorgestrel	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides y el óvulo.	0.5	0.7
Preservativo masculino	Forma una barrera que impide la unión de los espermatozoides con el óvulo.	2	13
Preservativo femenino	Forma una barrera que impide la unión de los espermatozoides con el óvulo.	5	21
Esterilización masculina (vasectomía)	Se bloquea el paso de los espermatozoides al semen eyaculado.	0.1	0.15
Esterilización femenina (ligadura de trompas o salpingoclasia)	Se impide el paso a los óvulos para su unión con los espermatozoides.	0.5	0.5
Método de la amenorrea de la lactancia (MELA)	Evita la liberación de óvulos de los ovarios (ovulación).	0.9 (en seis meses)	2 (en seis meses)

Día Internacional de la Mujer

Métodos anticonceptivos

Cada método anticonceptivo (temporal o permanente) posee diferentes mecanismos de acción y eficacia al momento de su uso. Te presentamos los diferentes métodos disponibles, cómo funcionan, su eficacia y cómo elegir el más apropiado para ti.

No obstante, el mejor método para antes o durante las relaciones sexuales, de acuerdo con especialistas, será aquél con el que te sientas cómoda/do, se adapte a tu estilo de vida y a tus necesidades de salud. Te describimos los principales métodos anticonceptivos y su eficacia.

(Continuación)

Método	Cómo funciona	Eficacia: embarazos por cada 100 mujeres en un año cuando se usa de forma constante y correcta	Eficacia: embarazos por cada 100 mujeres en un año cuando NO siempre se usa de forma constante y correcta
Método de los días fijos	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días más fértiles.	5	12
Método de la temperatura corporal basal (TCB)	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días fértiles. Consiste en registrar la temperatura corporal a lo largo del ciclo menstrual.	No se dispone de tasas de eficacia fiables	
Método de los dos días	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días más fértiles. Consiste en observar el moco cervical.	4	14
Método sintotérmico	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días más fértiles. Comprende la observación de la temperatura basal, moco cervical y apertura y altura del cuello uterino.	<1	2
Píldoras anticonceptivas de urgencia (30 mg de acetato de ulipristal o 1.5 mg de levonorgestrel)	Impide o retrasa la liberación de óvulos de los ovarios. Las píldoras se toman para prevenir el embarazo hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección.	<1 para las píldoras anticonceptivas de urgencia con acetato de ulipristal <1 para las que contienen progestágeno solo 2 para las combinadas que contienen estrógeno y progestágeno	
Método del calendario o método del ritmo	Impide el embarazo evitando el sexo vaginal sin protección entre el primer y el último día fértil estimado, bien absteniéndose o utilizando un preservativo.	No se dispone de tasas de eficacia fiables	15
Marcha atrás (coito interrumpido)	Se evita que los espermatozoides entren al cuerpo de la mujer, evitando la fecundación.	4	20

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS). Planificación familiar.

Fuentes
Organización Mundial de la Salud (OMS), Planificación familiar, consultado el 7 de diciembre de 2020, en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception
Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, por sus siglas en inglés) y Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos (Promsex). Mitos y Métodos Anticonceptivos. Consultado el 7 de diciembre de 2020, en: https://promsex.org/wp-content/uploads/2011/04/mitosymetodosanticonceptivos.pdf

A LIBRO ABIERTO

TRES ESCRITORAS, UN MISMO TEMA: MUJERES

El 8 de marzo celebramos el Día Internacional de la Mujer, por ello te traemos estas lecturas.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Por Antonio Hernández Estrella

En esta oportunidad, aprovechando esta significativa fecha te presentamos tres libros. El primero es una novela juvenil a cargo de Carolin Phillipps, el segundo una obra de la reconocida escritora mexicana Luisa Josefina Hernández, y finalizamos con un ensayo de actualidad en la agenda pública sobre Acoso, libro a cargo de la reconocida intelectual Marta Lamas.

En los tres títulos hay un denominador común: mujeres escribiendo sobre temas de género. Ambas novelas son sumamente profundas y entretenidas, y el ensayo es, sin duda, reflexivo e inteligente.

Sólo para Jannis
Carolyn Phillipps
128 páginas, tamaño 14 x 23 cm, rústico, **Colección A Través del Espejo**
Fondo de Cultura Económica, 2019
ISBN 978-607-16-6209-5
Precio de Venta ejemplar: **$80.00**
Precio de Venta libro electrónico: **$56.00**

SÓLO PAR JANNIS

Lilly y Jannis son novios. Todo va bien entre ellos, hasta que se acerca el viaje de graduación de Jannis; es entonces que Lilly teme por su relación, pues la ex novia de él asistirá. Convencida de que tiene que hacer algo para mantener a Jannis junto a ella, Lilly comparte con él varias *nudes*. Sin embargo, las fotos acaban a la vista de todos.

A partir de ese momento, ella tiene que lidiar no solo con los insultos y las burlas de sus compañeros de escuela, sino también con las reacciones de sus padres y profesores. Incluso Jannis le da la espalda, convencido de que fue ella quien publicó las fotos. Cito: "¿Debo esperar un año hasta que mis fotos no sean más que un recuerdo lejano? ¿Seré capaz de soportarlo? No soy capaz de esperar un año. Además, eso no me devolvería a Jannis. A su lado tal vez lo habría conseguido. Me he convertido en una carga para todos. Para Jannis, para mis papás, para mis amigos… ex amigos, para mi equipo de vela… ex equipo… ¡Malditas fotografías! Desearía no haberlas hecho nunca. Demasiado tarde; existen y existirán para siempre, a menos que…"

Sin duda una apasionante novela juvenil de la que no se pueden perder el desenlace.

La autora Carolin Phillipps, de nacionalidad alemana, es historiadora y ha recibido muchos reconocimientos internacionales por sus libros juveniles, que han sido traducidos a más de 30 idiomas. De esta autora, el FCE también ha publicado *Enigma asiático*.

Día Internacional de la Mujer

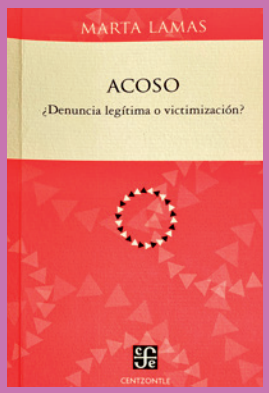
Las confesiones
Luisa Josefina Hernández
332 páginas, tamaño 11 x 17 cm, rústico, **Colección Popular**
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN 978-607-16-6929-2
Precio de Venta: $**99.00**
Precio de Venta libro electrónico: **$55.00**

LAS CONFESIONES

En la narrativa de Luisa Josefina Hernández resaltan el humor negro, la profundidad de sus personajes y enigmas en un ambiente condicionado por ideas machistas. En ese escenario y estilo narrativo propio de esta importantísima escritora mexicana, aparece la historia entre Francisco Macedo y María Esther Albanes.

Esta novela indaga un vínculo que, más allá de involucrar a dos personas, expone las construcciones sociales y psicológicas derivadas del catolicismo, el clasismo y los prejuicios, el aparente miedo y la desconfianza que siente la sociedad de mediados del siglo XX hacia una mujer segura de lo que quiere. Esta obra se convierte así en una denuncia de los estereotipos sociales impuestos y, sobre todo, es un desenmascaramiento de esos convencionalismos e hipocresías comunitarias.

La autora, nacida en 1928, es traductora, narradora, ensayista y dramaturga. Fue la primera mujer mexicana en recibir la beca del Centro Mexicano de Escritores. En 1982 ganó el Premio Xavier Villaurrutia por la obra *Apocalipsis cum figuris* y en 2002 el Premio Nacional de Ciencias y Artes en el área de Literatura y Lingüística.



Acoso
Marta Lamas
184 páginas, tamaño 11 x 17 cm, rústico, **Colección Cenzontle**
Fondo de Cultura Económica, 2018; primera reimpresión en México, 2019
ISBN 978-607-16-5817-3
Precio de Venta: **$95.00**
Precio de Venta libro electrónico: **$57.00**

ACOSO

Este libro, de actualidad en el debate parlamentario y jurídico, aborda una pregunta inicial: ¿Denuncia legítima o victimización? Con agudeza analítica, Marta Lamas aborda los efectos negativos que están surgiendo por una mala interpretación y abuso del concepto. Sin evadir la legitimidad del fenómeno y su consecuente penalización, la autora señala que existen efectos negativos que está produciendo el discurso hegemónico sobre acoso.

Debido a esta mala aproximación al fenómeno, están ocurriendo difamaciones, persecuciones mediáticas y despidos injustificados. Sin claudicar en los principios feministas, la ensayista, politóloga y precursora de la lucha por los derechos igualitarios para la mujer, afirma que es necesario "fortalecer una discusión seria dentro del feminismo y con nuestros aliados sobre qué discursos y qué prácticas realmente son emancipadores y cuáles, finalmente, son tropiezos, pasos en falso o errores".

Sin duda se trata de una reflexión que tiene la firme intención de contribuir a edificar una sociedad ciertamente más justa. Marta Lamas es antropóloga, pero ha ejercido diversas actividades como el periodismo, la investigación académica y sobre todo la participación política activa en los orígenes y evolución del movimiento feminista mexicano.

LIBROS ELECTRÓNICOS O IMPRESOS

En papel o en pantalla, elige el formato que mejor te acomode para leer.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

De acuerdo con datos del Módulo sobre Lectura (MOLEC) 2020 de INEGI, 59.5% de la población alfabeta de 18 años y más acostumbra a leer. 83.0% se inclina por el libro impreso, 12.3% por el formato digital y 4.8% por ambos.

Ya sea que te guste el olor de un libro, pasar sus hojas o busques almacenar en un dispositivo electrónico toda una biblioteca, te presentamos algunos puntos a favor y otros en contra de estas dos maneras de leer.

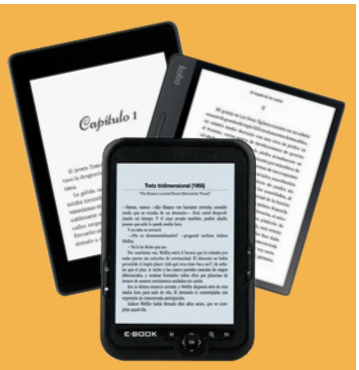
Los libros digitales requieren de un dispositivo electrónico para poder leerlos.

Recomendaciones

Impreso o digital sigue estas recomendaciones:

- Compra en establecimientos formales.
- Al adquirir libros por Internet verifica que el sitio sea seguro para uso de tu información personal y financiera (Art. 76 BIS de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC)).
- Guarda tus comprobantes de compra para cualquier duda o aclaración.
- No fomentes un delito, no compres libros pirata.
- Revisa que el empastado y la encuadernación sean sólidos y no se desprendan las hojas con facilidad.
- En el caso de los libros digitales, lee las licencias o términos de uso.

Si vas a comprar un lector de *ebook* o *eReader*:



- Comprueba la velocidad en el paso de página y la navegación por los menús.
- Verifica que la iluminación sea uniforme en toda la pantalla.
- Considera la compatibilidad de los formatos de libros electrónicos.
- Si te es posible, pide prestado un *eReader* y haz una lectura para probar su comodidad y funcionalidad.
- Investiga las restricciones técnicas de cada lector para saber si va acorde con el uso que le darás.
- Si en verdad lees mucho, tal vez un lector electrónico puede serte útil, de lo contrario estarás malgastando tu dinero.
- Verifica funciones como diccionarios, traductor, entre otras.
- Investiga la duración de la batería y relaciónala con el uso que le darás.

Libro impreso

Conjunto de muchas hojas de papel impresas que, encuadernadas, forman un volumen.

Ventajas

- La posesión y colección.
- Perdurabilidad si se cuidan bien.
- Funcionalidad.
- El olor del libro resulta inigualable para algunas personas.
- Los empastados. Algunas presentaciones de libros son llamativos.
- Se tiene la posibilidad de tener la firma del autor.
- Para algunas personas la fatiga visual es menor.

Desventajas

- Ocupa más espacio.

- Se pueden deteriorar con el tiempo.

- Algunos son grandes y pesados, lo que dificulta su traslado y lectura.

- Ediciones agotadas.

Libro digital

También conocido como *eBook* o libro electrónico, surge como un sistema de información cuyo soporte es un archivo electrónico, su texto se presenta en formato digital que se almacena en un dispositivo (computadora, teléfono móvil, *eReader* o *tablet*) o se visualiza en Internet.

Ventajas

- No ocupa espacio físico.
- Pueden guardarse muchos títulos en el dispositivo electrónico.
- De fácil portabilidad.
- Permite ajustar el tamaño de la letra y la luminosidad.
- En Internet podrás encontrar tiendas en línea que te ofrecen diversidad de catálogos y géneros literarios para consulta o descarga gratuita o con costo.

- Por lo regular no tienen ediciones agotadas.
- Menor precio.
- No hay gasto de producción en papel o tinta.

Desventajas

- Para algunas personas leer en una pantalla les inhibe la sensación de avanzar en la lectura al no poder dimensionar las páginas ya leídas en relación con las faltantes.
- Si se acaba la batería del lector, adiós lectura.
- Mayor cuidado del dispositivo. Si se cae es probable que se descomponga.
- Un libro con solamente texto suele ocupar en promedio 2 MB. El tamaño de los libros que incluyen funciones mejoradas, como audio o video, varía en función del contenido, por lo que podrían tardar más en descargarse.

- El precio del dispositivo puede resultar oneroso.
- Se puede presentar fatiga visual si no se ajusta correctamente la luminosidad del dispositivo.

Fuentes
- DLE. Consultado el 25 de enero de 2021 en: https://dle.rae.es/libro?m=form
- Forbes México. "E-books y libros impresos, ¿complementos o rivales? Consultado el 11 de enero de 2021 en: http://www.forbes.com.mx/ebooks-y-libros-impresos-complementos-o-rivales/
- INEGI. Módulo sobre Lectura (MOLEC), 2020. Consultado el 12 de enero de 2021 en: https://www.inegi.org.mx/programas/molec/#Tabulados
- Procuraduría Federal del Consumidor. Boletín electrónico Brújula de compra número 314, "Libros electrónicos. Del papel a los bits".

CONSUMO RESPONSABLE

UN DÍA DEDICADO A LOS CONSUMIDORES

Conoce y haz valer tus derechos, nosotros te ayudamos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 minutos.

Marzo es un momento de gran importancia para la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) ya que el 15 de este mes celebramos el Día Mundial de los Derechos del Consumidor.

¿Qué es un consumidor?

Es toda persona que entabla una relación comercial con una parte vendedora para la adquisición de un bien, producto o servicio.

Con el Día Mundial de los Derechos del Consumidor se promueven los derechos de los consumidores.

Cronología

El 15 de marzo de 1963, el presidente de Estados Unidos John F. Kennedy pronunció un discurso ante el Congreso en el que se refirió a los derechos de los consumidores, indicando cuatro factores clave:

- Seguridad
- Información
- Elección libre
- Ser escuchado

El mismo día, pero de 1983 se proclamó el Día Mundial de los Derechos del Consumidor (World Consumer Rights Day, en inglés), para aumentar la conciencia universal sobre ellos.

El 9 de abril de 1985, la Asamblea General de las Naciones Unidas estableció las directrices para la protección de los consumidores a escala mundial.

Celebración

Este día se celebra demostrando que el reconocimiento y la defensa de los derechos de los consumidores es un indicador importante de progreso social y económico.

Más información es poder

La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) tiene por objeto proteger y promover los derechos y cultura del consumidor, además de procurar la equidad, certeza y seguridad jurídica en las relaciones entre proveedores y consumidores.

Defendemos tus derechos

Somos la institución encargada de defender, promover, desarrollar y aplicar tus derechos como consumidor.

Tenemos la tarea de informarte sobre las opciones de compra, para que tus elecciones resulten convenientes para mantener la salud de tu familia.

Derechos Básicos del Consumidor

Conoce los derechos básicos para el trabajo en la defensa de los consumidores:

1 Derecho a la información

Toda la información de los bienes y servicios que te ofrezcan debe ser oportuna, completa, clara y veraz.

2 Derecho a la educación

Es importante conocer tus derechos y la forma en que te protege la Ley para aprender a consumir mejor y de manera más inteligente.

3 Derecho a elegir

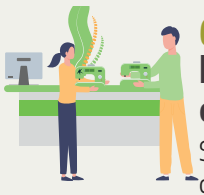
Al escoger un producto o servicio, nadie te puede presionar, condicionar la venta, exigir pagos o anticipos sin que hayas firmado un contrato.

4 Derecho a la seguridad y calidad

Los bienes y servicios deben de cumplir con las normas y disposiciones en materia de seguridad y calidad.

5 Derecho a no ser discriminados

Nadie te puede negar un producto o servicio por tu sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual, ni por tener alguna discapacidad.



6 Derecho a la compensación

Si te venden un producto de mala calidad, tienes derecho a que se te reponga o a que te devuelvan tu dinero y, en su caso, a una bonificación no menor a 20% del precio pagado.

7 Derecho a la protección

Cuando algún proveedor no respete tus derechos o cometa abusos en contra de los consumidores, la Profeco pone a tu disposición el Teléfono del Consumidor.

Conocer tus derechos como consumidor te empodera.

Recuerda que, con tu decisión final de compra, estás ejerciendo un derecho fundamental para exigir productos de calidad.

Fuentes
• Derechos Básicos del Consumidor, en https://www.gob.mx/profeco/documentos/derechos-basicos-del-consumidor?state=published
• 15 de marzo: Día Mundial de los Derechos del Consumidor, en https://www.gob.mx/se/articulos/15-de-marzo-dia-mundial-de-los-derechos-del-consumidor-99566?idiom=es

CÓDIGO DE ÉTICA EN MATERIA DE COMERCIO ELECTRÓNICO

Valores y principios que los proveedores adheridos a él deberán observar.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

¿Qué es?

Se trata de un conjunto de valores y principios que todo proveedor adherido deberá observar en las actividades relacionadas con el comercio electrónico, a fin de:

- Respetar y promover los derechos de la población consumidora.

- Fomentar una cultura de consumo responsable.

- Promover derechos humanos de las y los consumidores.

- Fomentar la publicidad digital ética y responsable.

- Proteger a los grupos vulnerables.

- Fomentar la autorregulación

Estándares que deben respetarse

Todos estos valores y principios constituyen un grupo de estándares mínimos que, de manera enunciativa más no limitativa, se deberán respetar en las actividades comerciales que se realicen en el comercio electrónico, así como de los mecanismos de verificación de su cumplimiento.

Objetivo del Código de Ética

Ser un conjunto de normas mínimas que los proveedores se comprometan voluntariamente a cumplir con la finalidad de que toda compra o venta de bienes, productos o servicios utilizando medios electrónicos digitales, ópticos o de cualquier otra tecnología, en el territorio nacional, se efectúe en un marco de respeto a los derechos de los consumidores, adoptando el uso de herramientas y las mejores prácticas comerciales a nivel global.

Este código contribuye al respeto de los derechos de los consumidores.

¿Quiénes podrán adherirse a él?

Cualquier persona física o moral que sea proveedora, nacional o extranjera, que efectúe transacciones a través del uso de medios digitales, ópticos o de cualquier otra tecnología en el territorio nacional.

¿Qué hay que hacer?

Los proveedores que deseen adherirse al Código de Ética deberán llenar el formato de solicitud para su obtención, que estará disponible en la página de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco).

Información que contiene el formato de solicitud

- Nombre comercial.
- Registro Federal de Contribuyentes (RFC).
- Correo electrónico.
- Enviar su proyecto de Código de Ética, que deberá contener como estándares mínimos los establecidos en el acuerdo por el que se emite el Código de Ética en materia de Comercio Electrónico, o adherirse al formato tipo propuesto por la Profeco.

Proceso de registro

1

Ingresa a www.gob.mx/profeco y llena el formato de solicitud. Una vez recibida se procederá a su revisión -junto con la documentación- para determinar si se cumple con los requisitos señalados, en un plazo máximo de 30 días hábiles.

2

Si del análisis que realice la Procuraduría se observa que falta algún requisito para obtener el Código de Ética, se notificará mediante correo electrónico de esta circunstancia al proveedor, a efecto de que lo subsane en un plazo máximo de 15 días hábiles por la misma vía.

3

Una vez que haya transcurrido el plazo previamente señalado sin que se subsane el requisito o requisitos faltantes por parte del proveedor, se entenderá por negada la solicitud (negativa ficta), pudiendo el proveedor iniciar una nueva solicitud.

4

Una vez subsanadas las omisiones señaladas previamente, la Procuraduría tendrá un plazo máximo de 30 días hábiles para resolver respecto de la solicitud.

5

De ser aprobada la adhesión se hará del conocimiento del proveedor mediante correo electrónico, otorgándose el registro correspondiente al proveedor el cual deberá conservar para cualquier trámite.

6

Una vez obtenido su registro podrán obtener, además, previo cumplimiento de sus requisitos, el Distintivo Digital Profeco.

Requisitos

Toda tienda virtual o plataforma de comercio electrónico deberá poner a disposición de los consumidores:

- Nombre comercial, marca, denominación o razón social.
- Domicilio físico en territorio nacional y números telefónicos, u otros medios de contacto.
- Registro Federal de Contribuyentes (RFC).
- Información sobre el procedimiento para la adquisición del bien, producto o servicio en idioma español.
- Información al consumidor de su derecho a revocar su consentimiento respecto de la transacción celebrada, sin responsabilidad.
- Mecanismos de devolución, reposición o cambio de los bienes, productos o servicios.
- Cuando ofrezcan garantías debe informar en qué consisten y cómo hacerlas efectivas.
- Mecanismos de solución para las reclamaciones o aclaraciones.
- Dar a conocer las restricciones de edad para hacer uso de la tienda virtual, así como advertencias para niños y niñas respecto a que no podrán efectuar compras sin la autorización de sus padres.
- El tratamiento que se dará a sus datos personales proporcionados, ello a través del Aviso de Privacidad.
- Términos y condiciones a que estarán sujetas las transacciones.
- Métodos de pago y facturación.
- Medidas de seguridad implementadas para la transacción.
- Costos totales en moneda nacional, incluyendo IVA, impuestos transfronterizos y costo de envío.
- Comprobante de la transacción comercial.
- Los medios para obtener el comprobante fiscal o el comprobante de la transacción comercial.
- La forma, costos y plazos de entrega.

Más acciones

Adicionalmente, los proveedores que se adhieran al código de ética deberán:

- Respetar todos los derechos, deberes, beneficios y garantías contenidos en Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), que deben ser reconocidos y aplicados estrictamente por las empresas adheridas a este Código de Ética.
- Indicar claramente el contenido dirigido a adultos que se deberán identificar plenamente.
- Abstener de incitar a las niñas, niños y adolescentes a la compra de un bien, producto o servicio, aprovechando su inexperiencia o su credulidad, ni a que persuadan a sus padres o tutores para que compren. Exponer a menores a situaciones peligrosas y a realizar declaraciones o presentaciones visuales ilícitas que les puedan causar perjuicio.
- Con relación a los grupos vulnerables, establecer mecanismos para la solución ágil de sus conflictos y dudas.

- Establecer mecanismos propios para solucionar los conflictos con los consumidores cuando exista algún incumplimiento a las obligaciones que se establecen en la LFPC, en la Norma Mexicana de Comercio Electrónico (NMX-COE-001-SCFI-2018) y en este Código.
- Procurar solucionar las disputas con los consumidores a través de medios alternativos de solución de conflictos. La mediación, conciliación y arbitraje serán primordiales para llegar a acuerdos o mediante los procedimientos establecidos por la Profeco.
- Actuar diligentemente en los procedimientos conciliatorios para llegar a acuerdos con el propósito de beneficiar a los consumidores.

Adhiérete al Código de Ética en materia de Comercio Electrónico y ofrece un mejor servicio.

Su vigilancia y cumplimiento

Los proveedores que se adhieran a este Código de Ética deberán de contar con mecanismos propios para vigilar el cumplimiento de éste, así como de procedimientos de seguimiento ante su incumplimiento.

Todo proveedor que se adhiera a él y obtenga su registro deberá de comprometerse a respetarlo y cumplirlo en materia de comercio electrónico, publicidad, protección de datos y derechos humanos.

A su vez, la Profeco realizará monitoreos cuatrimestrales a los proveedores adheridos con el propósito de revisar su cumplimiento. Dicho listado se publicará en el Padrón de Proveedores Responsables en Comercio Electrónico publicado en la página oficial de la Procuraduría.

Consulta el acuerdo del Código de Ética en materia de Comercio Electrónico en el siguiente enlace:

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5612351&fecha=26/02/2021

PROFECO INFORMA

Distintivo Digital Profeco

Conoce este distintivo que te dará más seguridad al adquirir un bien, producto o servicio.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

¿Qué es el Distintivo Digital Profeco?

Es un reconocimiento oficial que la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) otorgará a aquellos proveedores de bienes, productos o servicios que se destaquen por promover y favorecer la información clara y completa, así como la seguridad, transparencia, confidencialidad, confiabilidad y certeza jurídica al consumidor en el comercio electrónico, es decir, a través de plataformas digitales en Internet.

La Procuraduría creará un "Padrón de Proveedores Responsables en Comercio Electrónico" que cuenten con dicho distintivo con la finalidad de que cualquier persona pueda conocer quienes lo conforman, a través de la página institucional www.profeco.gob.mx, así como a través de medios y redes sociales institucionales.

Objetivo

Los consumidores podrán identificar las plataformas, tiendas virtuales, páginas de internet o apps de aquellos proveedores que ofrecen bienes, productos o servicios, de forma segura y confiable, comprometidos en respetar sus derechos como consumidor y haciendo que las relaciones de consumo sean justas. También contarán con la información y opciones suficientes para resolver cualquier duda o inconformidad en sus compras en el país.

¿Quiénes podrán obtenerlo?

Cualquier persona física o moral que sea proveedor y efectúe transacciones (ventas) a través de medios digitales, siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. **Llenar el formato de solicitud con:** Nombre comercial, marca, denominación o razón social, domicilio físico en territorio nacional, Registro Federal de Contribuyentes (RFC), número telefónico u otros medios de contacto, correo electrónico, página electrónica y portales electrónicos, IP Pública de la página electrónica que utiliza y comprobante de pago de derechos.

2. **Aceptar los términos**, condiciones y la política de privacidad de la página institucional a través de la cual se realizará el trámite.

3. **Acreditar** la personalidad jurídica del solicitante.

4. **Contar** con al menos un año de antigüedad inscrito ante la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP) y exhibir la Constancia de Situación Fiscal.

5. **No tener adeudos** de pago de multas firmes impuestas por esta Procuraduría.

6. **Haber comparecido** a los procedimientos conciliatorios de la Profeco.

7. **Contar con registro** de contrato de adhesión para proveedores de comercio electrónico de carácter voluntario ante la Procuraduría.

8. **Constancia vigente** de inscripción en el registro del Sistema de Información Empresarial Mexicano (SIEM) de la Secretaría de Economía (SE).

9. **Constancia vigente** de inscripción en el Registro Nacional de Turismo, en su caso.

10. **Adherirse al Código** de Ética en materia de Comercio Electrónico implementado por la Procuraduría o, en su caso, presentar el código de ética que lo rige, el cual deberá cumplir estándares similares.

11. **Contar con certificado** vigente de seguridad "https" para el sitio web de la tienda virtual.

Convocatoria

La Profeco publicará una convocatoria cada seis meses para la obtención del Distintivo, ésta se difundirá a nivel nacional a través de diversos medios masivos de comunicación y redes sociales institucionales, con una vigencia de quince días naturales.

Procedimiento de obtención

Se invita a los proveedores que deseen el Distintivo enviar la documentación y cumplir los requisitos señalados a través de la página: distintivodigital.profeco.gob.mx.

Una vez recibida la documentación se procederá a su revisión para determinar si se cumple con los requisitos antes señalados, en caso de que se cumpla con ellos se expedirá el Distintivo Digital en un plazo máximo de 30 días hábiles.

De transcurrir ese plazo sin obtener una respuesta por parte de la Procuraduría, se entenderá que la solicitud fue negada, es decir procederá la negativa ficta.

En el caso de que faltara alguno de los requisitos para obtener el Distintivo, se notificará mediante correo electrónico, a efecto de que el proveedor lo subsane en un plazo máximo de 15 días hábiles por la misma vía.

Una vez transcurrido el plazo señalado sin que se subsane el requisito o requisitos faltantes por parte del proveedor, se entenderá por negada la solicitud, pudiendo el proveedor iniciar una nueva solicitud, previo pago de la tarifa correspondiente.

Beneficios del uso del Distintivo Digital Profeco

Como consumidor tendrás más seguridad al comprar con el proveedor que tenga el Distintivo, ya que sabrás que está comprometido en brindarte el mejor bien, producto o servicio al momento de comprar, y que si hubiera algún problema te asesorarán y ayudarán a solucionarlo.

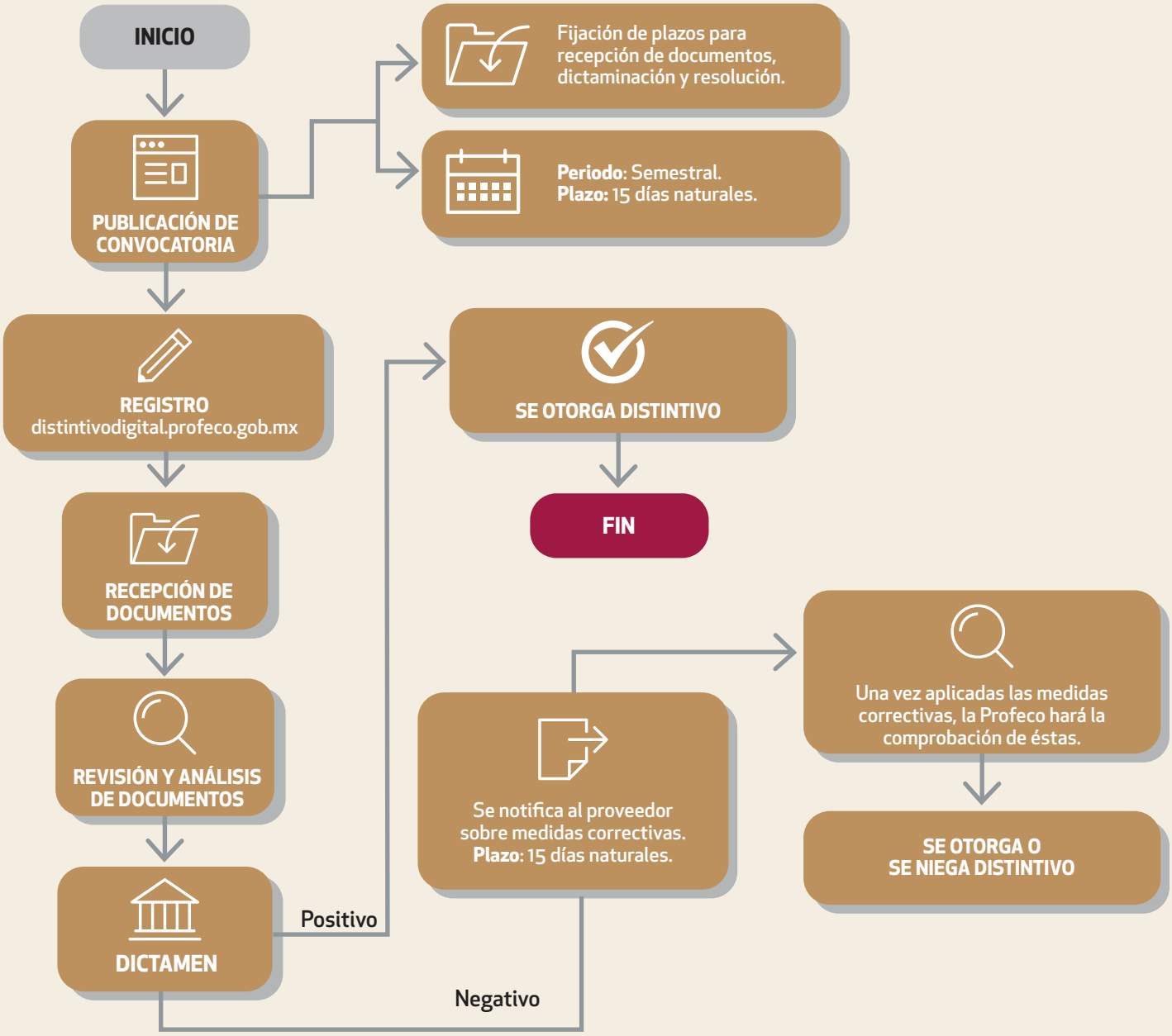
Genera confianza en los consumidores debido al compromiso adquirido por los proveedores que lo obtienen, quienes se obligan al respeto de los derechos de los consumidores.

Distingue eficazmente a los proveedores comprometidos que respetan la legislación nacional de quienes no se apegan a ella.

El proveedor que cuenta con el Distintivo Digital formará parte del Padrón de Proveedores Responsables en Comercio Electrónico que difundirá la Profeco.

La autenticidad del Distintivo se puede verificar dando *clic* sobre el mismo.

Distintivo Digital Profeco



DISTINTIVO DIGITAL

Información que contendrá el Distintivo Digital

- Fecha de expedición
- Número de serie
- Nombre de la entidad emisora (Procuraduría Federal del Consumidor)

Consulta el acuerdo del Distintivo Digital Profeco en el siguiente enlace:
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5612350&fecha=26/02/2021

REPORTE ESPECIAL

Trámites ante la Dirección General de Normas

Conoce algunos de ellos y cómo solicitarlos.

En colaboración con la Dirección General de Normas de la Secretaría de Economía

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Aquí encontrarás algunos de los trámites, acuerdos y certificaciones que como proveedor puedes solicitar con el fin de que los conozcas, así como los beneficios que pueden traerte.

Acuerdos y Arreglos de Reconocimiento Mutuo

Son convenios para que a las personas en México les puedan reconocer en el extranjero sus resultados de procedimientos a fin de evaluar el cumplimiento de Normas Oficiales Mexicanas (NOM) o Estándares.

Los pueden celebrar:

- Autoridades Normalizadoras
- Entidades de Acreditación
- Organismos de Evaluación de la Conformidad

Beneficios

- Disminución en costos y tiempos para las partes.
- Fomenta el desarrollo económico de un sector productivo determinado.
- Impulsa la competencia en el mercado interno.
- Genera certidumbre a los integrantes del Sistema Nacional de Infraestructura de la Calidad.
- Reconoce la publicidad como principio rector de la Ley de Infraestructura de la Calidad (LIC), al establecer un periodo de consulta pública para proyectos de Acuerdos y Arreglos de Reconocimiento Mutuo.

Plazos para el trámite

La Autoridad Normalizadora cuenta con 10 días hábiles para emitir opinión y la DGN cuenta con 10 días hábiles para emitir la aprobación de los Acuerdos y Arreglos de Reconocimiento Mutuo.

Tramita tu Acuerdo o Arreglo de Reconocimiento Mutuo

Vía correo electrónico a: mariadelia.lopez@economia.gob.mx y arely.gonzalez@economia.gob.mx

O directamente en la Oficialía de Partes de la DGN, en Calle Pachuca 189, Planta Baja, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, CP 06140. En un horario de 9:00 a 14:00 horas, de lunes a viernes.

Realizar este trámite no tiene ningún costo, es gratuito.

Prórroga de Etiquetado por Inexactitud de Datos

Los productos ofertados al consumidor deben contar con etiquetas que les informen con claridad: especificaciones, contenido e información relativa de quien los produce, ello en cumplimiento con las NOM que los regulan.

Sin embargo, pueden presentarse casos en que las empresas, por error o ante la modificación de alguna información comercial, requieran modificar el contenido de sus etiquetas para cumplir con la regulación aplicable. Ante ello, la DGN, como parte de sus atribuciones para comprobar que los bienes, productos, procesos y servicios cumplen con las NOM, realiza el trámite para que aquellas empresas que requieran adecuar las etiquetas a sus productos logren agotar los inventarios que tengan en existencia, sin que se afecte el derecho de los consumidores y el orden público.

Inexactitud de Datos

El artículo 148 de la LIC la establece como el hecho de incluir la totalidad de la información y especificaciones que se establezca en determinada NOM aplicable; sin embargo, por un error involuntario se encuentre impresa de manera inexacta (como puede ser una mala expresión de unidades de medida, la necesidad de incluir etiquetas adicionales, tamaño de letra, tipografía o redacción, cambio de domicilio fiscal de personas morales, modificaciones corporativas de las personas morales, entre otros), pero sin expresar información, datos o leyendas que sean prohibidos u omitir información, datos o leyendas que sean obligatorios de conformidad con la NOM y/o legislación aplicable, o bien que pueda causar un engaño a los consumidores respecto de las propiedades que adquiere.

¿Quién puede solicitar el trámite?

Cualquier persona física o moral, estas últimas a través de su representante legal.

Plazo de respuesta

La dependencia tiene 90 días naturales para resolver.

Beneficios

- Los productores podrán agotar los inventarios que tengan en existencia sin tener que etiquetar nuevamente los productos que presenten inexactitudes en las etiquetas, sin ser acreedores a las sanciones previstas en la Ley.
- Beneficios económicos tanto en la logística como en la organización de los productores.
- No implica desinformación a los consumidores al tratarse de datos relativos a la información comercial de los productores que no transgredan de manera directa el objeto de una NOM.
- Beneficia la cadena productiva al autorizarse la comercialización de los productos, siendo beneficiados tanto productores como comercializadores.

Tramita tu Prórroga de Etiquetado por Inexactitud

Vía correo electrónico a: mariadelia.lopez@economia.gob.mx y jose.perez@economia.gob.mx

O directamente en la Oficialía de Partes de la DGN en la ubicación y horarios ya mencionados.

¿Tiene algún costo?

Sí, el monto es de $9,568.00

Certificado de Aprobación de Envasadores (CAE)

Es uno de los trámites contemplados dentro de la NOM-006-SCFI-2012 Bebidas alcohólicas-Tequila-Especificaciones, que regula la producción, distribución y comercialización del tequila con la finalidad de proteger esta bebida y su Denominación de Origen, volviéndola única y de producción exclusiva en territorio mexicano.

¿Dónde está regulado?

Dentro de la NOM-006-SCFI-2012, en específico en su numeral 6.5.4.2 donde se describe el trámite y su ámbito de aplicación, puedes encontrar los requisitos en la página de la Comisión Nacional de Mejora Regulatoria (Conamer), específicamente en el trámite SE-04-017.

Beneficios del trámite

- Autoriza tanto a personas físicas como a personas morales para envasar tequila bajo la marca de su elección y en el lugar que se solicite.
- Puede celebrarse entre un Productor Autorizado de Tequila con envasadores mexicanos o extranjeros.
- Esta herramienta se creó con la finalidad de poder expandir el producto tequila dentro y fuera de territorio nacional, de esta manera se abre la ventana a que más gente comercialice el producto, obteniendo mayor promoción y conocimiento a nivel mundial.

Plazos para el trámite

La Autoridad tiene 25 días hábiles para emitir respuesta.

Tramita tu Certificado de Aprobación de Envasadores

Vía correo electrónico a: mariadelia.lopez@economia.gob.mx y jose.perez@economia.gob.mx

O directamente en la Oficialía de Partes de la DGN en la ubicación y horarios ya mencionados.

Realizar este trámite no tiene ningún costo, es gratuito.

GENTE GRANDE

VACÚNATE, ES TU TURNO

Protégete y protege a las personas que te rodean.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

En colaboración con el:

INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

La vacunación es una forma sencilla y eficaz de protegernos contra enfermedades antes de entrar en contacto con ellas. Activan las defensas naturales del organismo para que aprendan a resistir a infecciones específicas y fortalecen nuestro sistema inmunitario.

¿Qué son las vacunas?

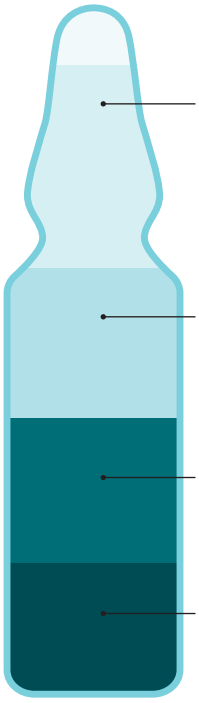
Son preparaciones que contienen agentes que simulan a los microorganismos causantes de una enfermedad. Estos elementos se pueden presentar de forma debilitada, atenuada o inactivada, y tienen la finalidad de introducirse en el organismo para producir anticuerpos y así activar la respuesta del sistema inmunológico para que éste pueda reconocer y atacar la enfermedad.

¿Quién no puede ser vacunado?

No en todos los casos se puede llevar a cabo la vacunación, por ejemplo, no se recomienda aplicar ciertas vacunas a recién nacidos, a personas con inmunodepresión o que padecen alguna enfermedad crónica o alergias. Por tal motivo, es importante consultar a los profesionales de la salud antes de vacunarnos.

Las vacunas nos protegen durante periodos específicos o incluso toda la vida.

La vacuna contra COVID-19 es segura.



¿Qué contienen?

El antígeno: es una forma muerta o debilitada de un patógeno (por ejemplo, un virus o una bacteria) que prepara a nuestro organismo para reconocer y combatir una determinada enfermedad en el futuro.

Adyuvantes: ayudan a incrementar la respuesta de nuestras defensas y, así, facilitan la acción de las vacunas.

Conservantes: garantizan que la vacuna mantiene su eficacia.

Estabilizantes: protegen la vacuna durante su transporte y almacenamiento.

Efectos secundarios

En ocasiones, la aplicación de vacunas puede generar fiebre, dolor de cuerpo general o localizado, molestias leves y temporales que pueden variar en función del tipo de vacuna y de la respuesta de cada organismo. En caso de presentar algún tipo de reacción secundaria es importante acudas a tu unidad de salud más cercana.

¿Debes vacunarte contra COVID-19?

Sí, porque la vacunación es la forma más efectiva para combatir y prevenir la expansión del virus. Es comprensible que algunas personas puedan sentirse preocupadas acerca de vacunarse. Sin embargo, vacunarte ayudará a evitar que contraigas la enfermedad.

Tuve COVID-19 y me recuperé ¿debo de vacunarme?

En este momento no hay suficiente información disponible como para afirmar si una persona que estuvo infectada no volverá a infectarse o por cuánto tiempo estará protegida contra el COVID-19; esto se llama inmunidad natural.

Plan de Vacunación Nacional

Con el Plan de Vacunación Nacional se busca disminuir la carga de enfermedad y defunciones ocasionada por COVID-19 por medio de la aplicación de la vacuna contra esta enfermedad.

Consta de 5 etapas, siendo la segunda la que corresponde a los adultos mayores y al personal de salud restante de la primera etapa. Las fechas que abarcan la Etapa 2 van de febrero a abril del 2021.

Regístrate para ser vacunado

Si tienes más de 60 años es tu turno para recibir la vacuna contra COVID-19 solo sigue estos pasos:

1

Entra a la página http://mivacuna.salud.gob.mx/index.php
Apóyate en amigos y/o familiares que tengan acceso a internet.

2

Introduce tu CURP.

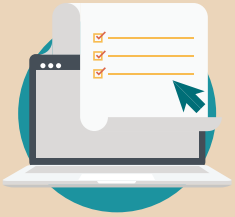
3

Verifica que tus datos sean correctos y selecciona la opción "Quiero vacunarme". En caso de que los datos no coincidan, presiona "Regresar" y confirma los datos de la CURP que ingresaste".

4

Selecciona la entidad y municipio donde actualmente estás viviendo, No importa si este domicilio no coincide con el de tu identificación, lo importante es saber dónde te ubicas actualmente para registrarte en tu centro de vacunación más cercano.

5



Agrega el código postal si lo conoces. Y para contactarte, uno o más teléfonos y correo(s) electrónicos tuyos o de familiares.

6

En notas de contacto puedes agregar más detalles como el horario al que prefieres que te llamemos o si el teléfono es de algún familiar o amigo.

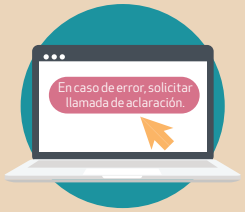
7

Da clic en "Enviar".

8

Una vez que te aparezca este mensaje, puedes solicitar tu comprobante dando clic al botón "comprobante".

9



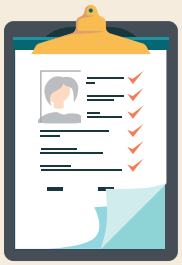
En caso de haber tenido algún error selecciona la opción: "En caso de error, solicitar llamada de aclaración" llena los campos solicitados y da clic en enviar.

10

Una vez que te hayas registrado espera la llamada de tu servidor de la nación, te proporcionará la fecha y el lugar donde podrás acudir a vacunarte. Recuerda, nadie puede pedirte dinero o datos bancarios, la vacunación es TOTALMENTE GRATUITA.

El registro en comunidades rurales sin conexión a Internet será a través de los centros integradores o de la visita de servidores a la comunidad.

El día de tu cita



1. Llega a tu centro de vacunación con 15 minutos de anticipación, solo debes llevar tu identificación oficial, acude desayunado y con tus medicamentos tomados.

2. Preséntate con los servidores de la nación, ellos registrarán tu asistencia para que pases al área de espera.

3. El personal de salud te aplicará la vacuna.

4. Pasarás al área de observación durante 30 minutos.

5. Una vez concluidos los 30 minutos podrás retirarte del centro de vacunación.

6. Si la vacuna que te aplicaron es de dos dosis, te contactarán nuevamente para indicarte fecha y lugar de tu segunda dosis.

Es importante mantenerse hidratados, comer y tomar medicamentos en la hora habitual y evitar muchas horas de espera sobre todo en zonas de calor.

Evita llegar con mucha anticipación para evitar tiempos largos de espera.

¿Tienes dudas?

Infórmate sobre la vacuna contra COVID-19 y el Plan de Vacunación Nacional, así tomarás una decisión informada sobre las medidas preventivas, de cuidado y beneficios que la vacuna ofrece para protegerte y proteger a las personas cercanas, y disminuir la cadena de contagios y muertes que esta enfermedad trae consigo.

No olvides que aún después de la vacuna debemos seguir usando cubrebocas, realizando la higiene de manos y guardando la sana distancia.

Fuentes
- Política nacional de vacunación contra el virus SARS-CoV2, para la prevención de la COVID-19 en México, en https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/01/PolVx_COVID_-11Ene2021.pdf
- Vacunación COVID, en https://coronavirus.gob.mx/vacunacion-covid/
- https://mivacuna.salud.gob.mx/

EN NÚMEROS

VACUNA CONTRA COVID-19

Te damos algunos datos sobre la estrategia de vacunación en nuestro país.

Se prevé contar con una estrategia en cinco etapas de vacunación en las que se distribuirán las poblaciones a ser vacunadas.

ETAPA 1: diciembre 2020 - febrero 2021
Personal de salud de primera línea de control de la COVID-19: 1.1 millones.

ETAPA 2: febrero - abril 2021
Personal de salud restante y personas de 60 y más años: 14.4 millones.

ETAPA 3: abril - mayo 2021
Personas de 50 a 59 años: 12.7 millones.

ETAPA 4: mayo - junio 2021
Personas de 40 a 49 años: 16.2 millones.

ETAPA 5: junio 2021 - marzo 2022
Resto de población: 49.2 millones.

Las vacunas son:

Vacuna	Laboratorio
BNT162b2	Pfizer/BioNTech
BNT162b2	CanSinoBIO
ChAdOx1-S/AZD1222	AstraZeneca
Centro Nacional Gamaleya de Epidemiología y Microbiología	Sputnik V
Coronavac	Sinovac

Como mínimo al **70%** de la población en México

Se busca inmunizar:

100% del personal de salud que trabaja en la atención de la COVID-19.

95% de la población a partir de los 16 años cumplidos.

Fuentes
- Política nacional rectora de vacunación contra el SARS-CoV-2 para la prevención de la COVID-19 en México. Documento rector, en https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/01/PolVx_COVID_11Ene2021.pdf
- Secretaría de Salud. Este sábado, México recibe primeras 200 mil dosis de vacuna Coronavac, en https://www.gob.mx/salud/prensa/076-este-sabado-mexico-recibe-primeras-200-mil-dosis-de-vacuna-coronavac

ALERTAS

PRODUCTO:
VEHÍCULOS PASSAT AÑOS MODELO 2016 A 2019.

Alerta 03/2021

CANTIDAD:
5,483 unidades

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Volkswagen de México ha detectado que existe la eventual posibilidad que las palancas para ajustar los respaldos de los asientos delanteros, se hayan colocado de manera invertida, por tal motivo los asientos podrían no estar encastrados adecuadamente y en caso de impacto podría no brindarse la sujeción correcta a los ocupantes del vehículo.

SOLUCIÓN:
Se deberá comprobar si los alojamientos de las palancas para ajustar los respaldos de los asientos delanteros, se han colocado en el asiento que corresponde y en su caso se deberán sustituir los alojamientos de ambas palancas.

PRODUCTO:
VEHÍCULOS AUDI A8 AÑOS MODELO 2013 A 2018 Y AUDI S8 AÑO MODELO 2015.

Alerta 04/2021

CANTIDAD:
118 unidades

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Volkswagen de México ha detectado que existe la eventual posibilidad que el sello que rodea el compartimiento del motor pueda deformarse y en determinadas circunstancias podría soltarse, debido a las vibraciones que ocurren durante el funcionamiento del vehículo. Si esto llegara a suceder, el sello podría calentarse y eventualmente provocar un incendio.

SOLUCIÓN:
Se deberán revisar los vehículos afectados y en su caso se deberá instalar una placa de retención que evitará que el sello del compartimento del motor se afloje.

PRODUCTO:
MOTOCICLETAS DE LA MARCA SUZUKI AÑO 2020, MODELO UB125EE (BURGMAN 125).

Alerta 05/2021

CANTIDAD:
75 unidades

EMPRESA:
SUZUKI MOTOR DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Existe la posibilidad de presentarse, un mal funcionamiento en el ángulo de la superficie cónica para el acople del rotor del generador, algunos cigüeñales pueden estar fuera de la medida estándar, debido a un proceso inadecuado de fabricación. En caso de continuar su funcionamiento en dichas condiciones, algunas partes podrían sufrir daños severos, y el motor podría detenerse durante su funcionamiento.

SOLUCIÓN:
Suzuki de México indicó que para corregir el defecto, se deberá inspeccionar el cigüeñal y si presenta el código defectuoso, se deberá sustituir el rotor del generador. Es importante mencionar que los trabajos de reparación requeridos, son gratuitos y no generan ningún costo para el consumidor, aún si la moto se encuentra fuera de cobertura de la garantía original (2 años) y se precisa aproximadamente de 36 minutos por unidad para la reparación.

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

DISTINTIVO DIGITAL

Ahora es fácil identicar las plataformas, tiendas virtuales, páginas de internet o aplicaciones de los proveedores que ofrecen **bienes, productos o servicios de forma segura y confiable.**

El Distintivo Profeco es un sello que **deberá ser visible** en los sitios web de la empresa para ofrecer seguridad a los consumidores.

Además con él se accede automáticamente al
Padrón de Proveedores Responsables en Comercio Electrónico
que estará disponible para consulta en:

distintivodigital.profeco.gob.mx